

От давления спеши принять настойку черемши
Здоровье Медицина Жизнь
№7 (639) 2021
Айболит
18+
Древесная зола — чёрное лекарство
www.aybolit.ru
Сушёный витамин весной незаменим
КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ
Добрый день! Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но… становилось лучше только ненадолго. Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.
При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.
Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19
400 ml
1350 руб
Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прочти и передай другому



Инсульт и давление

При ишемическом инсульте резко снижать артериальное давление нельзя. Об этом мы беседуем с неврологом, врачом высшей категории С. А. Нефедовым.

Аспирин — то, что надо

Многие считают, что виновником «удара» является гипертонический криз, и в первую очередь дают пострадавшему таблетку от давления. Это может вызвать спазм сосудов и еще большее поражение мозга. Универсальный препарат при ишемическом инсульте — аспирин, причем в ударной дозе — 3-4 таблетки. Именно его можно и нужно принимать при первых признаках острого нарушения кровообращения в мозге.

Вызывайте скорую, если...

Человек рядом с вами выглядит потерянным, не может сказать простое предложение, улыбнуться, высунуть язык, поднять сразу обе руки. Просите о помощи сами, если ощущаете внезапное онемение с одной стороны тела. Если теряете контроль над ситуацией, у вас заплетается язык, кружится голова, возникает тошнота или рвота. Если теряется четкость зрения, двоится в глазах. Каждая сэкономленная при инсульте минута сбережет 4 месяца полноценной жизни.

Угроза жизни миновала...

После того как острая стадия инсульта завершилась, наступает этап восстановления. В зависимости от того, насколько сильно и где именно был обескровлен мозг, у человека могут наблюдаться разные нарушения. Он может плохо говорить, видеть или не ходить, не контролировать свои естественные отправления. Но при этом находится в полном сознании и отлично понимает свою несостоятельность. В первые три месяца шансы реабилитироваться максимальны. Ведь мозг способен производить новые нервные клетки. Надо лишь грамотно использовать этот врожденный уникальный потенциал. Если у родных не получается помочь больному самостоятельно, надо обязательно прибегнуть к помощи врачей.

Сегодня восстановлением людей после тяжелых заболеваний мозга занимаются врачи новой специальности — нейрореабилитологи. Их инструменты помощи уже не капельницы и уколы, а тренировка мозга и тела. При нарушении ходьбы используют умные тренажеры. Например, динамические ходунки учат человека заново сидеть и ходить, удерживая равновесие. А горизонтальные тренируют частично парализованные руки и ноги, возвращают им силу и чувствительность. С помощью компьютера в игровой форме человек отрабатывает навыки управления рукой или ногой.

Ботокс спазмы снимет

Его инъекции устраняют скованность мышц и облегчают ходьбу. Обезболивают спазмированные зоны, помогают решить деликатную проблему постинсультного недержания мочи, а умственные способности помогает восстановить магнитная и электрическая стимуляция мозга. Это не просто улучшает кровообращение и усиливает эффект от лекарств. Недаром после такого лечения люди неожиданно начинают рисовать, писать стихи, осваивают музыкальные инструменты.





Волны пока не будет

Пандемия COVID-19 сильно отвлекла и врачей, и пациентов от других эпидемиологических забот. Но...

Это не значит, что они перестали появляться. Возможность любого человека заразиться чем-то другим, а не только коронавирусом, никуда не пропала. Так же, как и 100, 500 и 1000 лет назад, вокруг нас крутится большое количество инфекций — и бактериальных, и вирусных, и грибковых. То, что люди отодвинули друг друга на метр-полтора, надели маски, чаще стали мыть руки, привело к тому, что снизились заражения обычными инфекциями. Так что не было бы счастья, да несчастье помогло. Кстати, исследователи озвучили новый прогноз о начале третьей волны коронавируса. По их словам, «пока еще месяц волны не будет, а потом будет опять, а это — май-июнь-июль».

Новости

От грыжи избавляет робот

В США вытяжением позвоночника у пациентов, страдающих грыжами, занимается робот. Уникальная система увеличивает пространство между позвонками, бережно возвращая их и межпозвоночные диски в анатомически верное положение. Эта процедура нередко спасает от операции по удалению грыжи. Маленькая грыжа может уйти совсем, а большая сокращается на 2 миллиметра.

Давление снизит... простокваша

Итальянским ученым удалось с помощью заквасочных бактерий получить вещества, обладающие способностью хорошо снижать артериальное давление. А российские специалисты из Института им. И. М. Сеченова предположили, что с помощью молочнокислых бактерий можно восстанавливать нервную систему. В ходе исследований они помещали нервные клетки в простоквашу на 20 часов, а затем на 30 дней. В результате начался рост нервных окончаний.

Ситуация *Думай, думай*

От лекарства стало хуже...

Нежелательные реакции появляются, если лекарство — подделка, а таких немало. В прошлом году Росздравнадзор выявил 915 серий препаратов, качество которых не отвечает установленным требованиям.

1 Не у каждого человека есть врач, которого он хорошо знает, и врач при этом хорошо знает пациента и все его болячки. Часто больному приходится обращаться к доктору, которого он видит в первый раз в жизни. И не все врачи одинаково хороши, но искать другого порой нет ни времени, ни сил. Что делать? Обязательно сообщите о заболеваниях, которые вы перенесли (даже если вас не спросили). Если вы очень худой, обговорите с доктором и этот момент. Вдруг вам нужна доза лекарства поменьше, а врач, у которого за дверью кабинета сидит еще 15-30 больных, об этом не подумал.

2 Побочные эффекты могут иметь все лекарства. Врач должен анализировать риск и пользу в каждом случае. Тем более не назначайте препараты себе сами. Обратитесь к доктору, причем к тому, кому доверяете.

3 Изучите свои болячки и свои диагнозы. К сожалению, часто бывает так: сходил человек на диспансеризацию, врачи погоняли его туда-сюда по кабинетам, написали что-то в карте — и отпустили. А он даже не спросил, что написали-то. Может, какую-то болячку нашли? Необходимо знать, какое у вас здоровье.

4 Хорошенько изучайте инструкцию к лекарствам. Вдруг там написано, что среди побочных эффектов — кровотечение? А у вас недавно была язва. И после приема препарата вы вдруг почувствовали боль в желудке. Не надейтесь, что само пройдет. Поспешите к врачу и попросите заменить препарат.

Обязательно сообщайте врачу о заболеваниях, которые вы перенесли раньше, даже если он об этом не спрашивает.

5 Инструкция к лекарству может быть неполной. Нередко производители умалчивают о каких-то побочных эффектах или противопоказаниях. Например, препарат дротаверин (он же «Но-шпа», «Спазмол», «Спакорвин», «Дроверин») снимает боль от спазмов. У всех этих лекарств-клонов одна и та же лекарственная формула. Логично, что у них и одинаковые инструкции, но в реальности это не так. Только 65% производителей дротаверина (инъекции и таблетки) пишут в инструкциях об ограничении по возрасту. Причем ограничения почему-то разные (нельзя до 3, 6, 12 и до 18 лет). У остальных 35% таких указаний нет вообще.

В. М. Соколова, терапевт, врач высшей категории

Не навреди

Утренний кофе ни в коем случае нельзя пить на голодный желудок. Это оборачивается обострением гастрита, панкреатита и других хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. А вот после еды можно пить кофе с чем угодно. При этом не важно, будет кофе черный или с молоком. Здоровый человек может пить этот напиток в любое время суток. Кстати, кофе не всегда тонизирует, иногда он оказывает обратный эффект.

Выращивать зубы научатся не скоро...

А ПОТОМУ ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ «АЙБОЛИТА», И НЕ ТОЛЬКО, СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТЕХ ЗУБАХ, КОТОРЫЕ У ВАС ЕСТЬ.

1 **Не грызите ногти.** Ногтевые пластины мягче эмали. Но дело не только в механическом повреждении защитного слоя зубов. Под ногтями кишат бактерии. Попадая в рот, они начинают активно размножаться. Если на зубах есть кариозные полости или микротрещины в эмали, патогенная микрофлора заполняет их собой и в процессе своей жизнедеятельности разрушает твердые ткани.

2 **Не стоит использовать зубы не по назначению.** Сила сжатия челюстей человека достигает 80 кг на квадратный сантиметр. Но это не повод использовать зубы в качестве разводных или гаечных ключей, открывашек, ножниц и прочего инструмента. Не стоит использовать зубы ни для чего, кроме надкусывания пищи и ее пережевывания. Иначе вы лишитесь их.

3 **Будьте осторожны с твердыми закусками.** Любите похрустеть сухариками, орешками или морковкой? А может, карамелькой? И пиво пьете с сушеной воблой? Все эти и другие твердые вкусности травмируют зубы. Во время надкусывания откалываются кусочки от зубов, появляются трещины. Не готовы отказаться от таких деликатесов? Хотя бы предварительно измельчите их, а в процессе пережевывания не слишком-то сдавливайте челюсти. Поберегите свои зубы.

Ученым пока не удается найти способ выращивать новые зубы вместо выпавших или удаленных в стоматологическом кабинете.

4 **Правильно подбирайте зубную щетку.** Ее цвет, цена или форма не имеют никакого отношения к здоровью зубов. А вот если зубная щетка слишком жесткая, к тому же вы не умеете правильно ею пользоваться, — беда. Как следствие — истирается эмаль и травмируются десны. Усугубляют ситуацию домашние отбеливания с помощью соды, перекиси водорода и других подручных средств. В результате таких экспериментов состояние зубов ухудшается почти у всех.

5 **Вредно скрежетать зубами.** Зубная эмаль — самое твердое, что есть в организме, но и она имеет предел прочности. Если периодически скрежетать зубами, эмаль со временем сотрется. Дентин оголится, и зубы станут беззащитными перед любыми кислотами, пищевыми красителями, патогенной микрофлорой или другими разрушителями. Независимо от того, почему появилась эта проблема, с ней надо бороться.

Намотай на ус

■ 2-4 ЧАСА ТРАТИТ ЖЕЛУДОК НА ПЕРЕВАРИВАНИЕ ОБЕДА.

■ КОЭФФИЦИЕНТ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА РАВЕН PH 1,2. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕВАРИВАТЬ МЕЛКИЕ КОСТИ, ДРЕВЕСИНУ И ДАЖЕ ПЛАСТМАССУ.

■ В ЖЕЛУДКЕ ИМЕЮТСЯ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ. ИНОГДА УЧЕНЫЕ НАЗЫВАЮТ ЭТОТ ОРГАН ВТОРЫМ МОЗГОМ. БЛАГОДАРЯ НЕРВНЫМ КЛЕТКАМ ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ БОЛЬ В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.



Соплодия ольхи после зимы — лекарство от колита

Люблю в конце зимы наведываться на свой дачный участок. И не только для того, чтобы посмотреть, как перезимовали плодовые деревья. За забором у меня растет ольха серая. Обычно в это время на ее голых ветках красуются маленькие шишки. Перезимовавшие соплодия — лучшее лекарство от моей болезни, энтероколита. Собираю их и дома готовлю лекарство. Заливаю стаканом воды 1 ст. ложку соплодий ольхи, довожу до кипения на водяной бане и даю покипеть 3-5 минут. Настаиваю 20 минут и принимаю по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этот отвар хорошо помогает и при обострениях болезни, и для профилактики. И таблетки после него не нужны, и самочувствие отличное, и боли как рукой снимает.

И. Н. Сметанкин, Псковская обл.

Отвар сныти почкам поможет

Не могу сказать, что почки у меня больны. Но в детстве было сильное воспаление, поэтому периодически ощущается дискомфорт. Избавиться от него мне помогает отвар сныти. Кстати, ей под силу справиться с неполадками в желудке, кишечнике (например, с запором), даже с отеками. Готовлю снадобье по такому рецепту: заливаю 2 ст. ложки измельченных листьев сныти стаканом кипящей воды. Держу на водяной бане 15 минут, настаиваю 45 минут, процеживаю. Пью равными порциями в течение дня, пока не нормализуется работа почек.

О. Н. Зуева, Московская обл.

Что можно добавить в молоко

■ МОЛОКО С ИМБИРЕМ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ И УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ВСЕХ ОРГАНОВ ЗА СЧЕТ УЛУЧШЕНИЯ КРОВИ. ТАКОЙ НАПИТОК ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ УТРОМ.

■ ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С КУРКУМОЙ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПИТЬ НА НОЧЬ, ОНО УЛУЧШАЕТ СОН И ПСИХИКУ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ КРОВЬ И КОЖУ.

■ МОЛОКО С КАРДАМОНОМ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

■ НАПИТОК С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СОН, ДАЕТ ЯСНОСТЬ МЫСЛЯМ, УСИЛИВАЕТ ПОТЕНЦИЮ.

■ МОЛОКО С КОРИЦЕЙ УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ, ОЧИЩАЕТ КРОВЬ И НАЛАЖИВАЕТ РАБОТУ МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.

Ёшкин кот!

То ли тряпка, то ли носки...

Это приспособление предназначено для мытья пола.

Необычная обувь появилась в продаже совсем недавно. К подошве пришиты щетинки из микрофибры, которые стирают пятна с пола во время ходьбы. Новинка пришлась большинству женщин по душе.



Гастрит лечим травами

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ, КАК ПРАВИЛО, ОБОСТРЯЕТСЯ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К СЕЗОННЫМ ПРОБЛЕМАМ С ЖЕЛУДКОМ.

Золототысячник зонтичный. Заваривают в термосе 4 ст. ложки измельченной свежей травы 0,5 л кипятка. Настаивают ночь, процеживают. При гастрите с пониженной секрецией желудочного сока принимают по 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды. Настой полезен также при панкреатите, болезнях печени и желчевыводящих путей.

P.S. Наши предки приписывали золототысячнику мистические свойства. Ладанка с этой травой оберегала от всяких напастей и бед, делала человека выносливым и сильным.

Тысячелистник обыкновенный. Заливают в термосе 4 ст. ложки измельченной свежей травы 0,5 л кипятка. Настаивают 3 часа, процеживают. При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока принимают по 1/4 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Настой также помогает при колитах, энтероколитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При повышенной свертываемости крови тысячелистник противопоказан.

P.S. Полководец Суворов требовал, чтобы в ранце у каждого солдата был порошок тысячелистника. Им присыпали раны и нагноения.

Мята перечная. Заливают 2 ст. ложки измельченных свежих листьев мяты стаканом кипятка, настаивают в термосе 10 минут, процеживают. При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока принимают по 1 ст. ложке настоя каждые 3 часа. Настой также помогает при колите, болезнях печени, желчного пузыря, тошноте, метеоризме. Мята противопоказана при гипотонии и беременности.

P.S. Наши предки использовали мяту для привлечения денег. Положите и вы несколько листочков в кошелек.

Подорожник большой. Заливают 4 ст. ложки измельченных свежих листьев подорожника стаканом кипятка. Настаивают час, процеживают. При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока принимают по 1 ст. ложке настоя 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Такой же настой, но уже по 1/4 стакана, принимают при энтерите, колите и язве желудка. Подорожник повышает свертываемость крови. Это необходимо учитывать людям, страдающим тромбофлебитом.

P.S. Еще древние греки и римляне лечились семенами подорожника от поноса.

Ф. Л. Оськин, травник, Ростов-на-Дону

На приёме у травматолога

Год назад бабуле поставили протез...

Нашей бабушке (ей 80 лет) сделали операцию по установке эндопротеза тазобедренного сустава после перелома шейки бедра. Послеоперационный период прошел нормально, но почему-то осталась боль в бедре, хотя после операции прошел год. Бабуля ходит на костылях, нагрузку на больную ногу дает маленькую из-за боли. Иногда принимает «Нимесил». Недавно сделали рентген больной ноги. Врач-травматолог сказал, что с протезом все в порядке. Эта боль уже останется навсегда? Неужели все люди испытывают боли после такой операции? Или бабушка попала в процент невезучих?

Антон Н., Симферополь

Если с протезом все в порядке, то причину болевого синдрома в бедре после операции, скорее всего, надо искать в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Он часто страдает, если в суставах нижних конечностей есть проблемы. Ведь позвоночник берет на себя ответственность за распределение нагрузки между конечностями. Поэтому начните с МРТ-исследования (или КТ, если материалы эндопротеза не позволяют выполнить МРТ). На основе результатов можно будет говорить о схеме лечения. Важно уточнить, нет ли укорочения одной из конечностей. И еще исключить трохантерит и другие заболевания, которые могут сопровождаться болью в области бедра.

Д. М. Яровой, ортопед-травматолог



ВСЕ МЫ С РАДОСТЬЮ СТАЛИ БЫ ЛУЧШЕ, НО ГДЕ ВЗЯТЬ СТОЛЬКО РАДОСТИ...

Умные мысли

■ ПЕРЕЖИВАЕТ ДРУГИХ ТОТ, КТО НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ ЗА ДРУГИХ.

■ ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ — КАК ЧУЖИЕ ОКНА: ДАЖЕ ЕСЛИ НА ПОДОКОННИКЕ ЦВЕТЫ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВНУТРИ РАЙ...

■ НИКОГДА НЕ ОБОРАЧИВАЙСЯ НАЗАД — ТАМ ВСЕ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ!

Мой муж — дальнобойщик. Приходится подолгу сидеть за рулём...

После такого напряжения у него сильно болит спина. Дома каждый раз после рейса, кроме растираний и массажа, устраиваю ему сухую ольховую ванну. Для нее нужны сухие листья и шишки. Не знаю, есть ли они в аптеках, я заготавливаю сама. Листья и шишки (по весне можно и сережки) надо выложить на противень и нагреть в духовке. Расстелить на кровати полотенце, высыпать на него с противня ольховое лекарство, остудить до терпимой температуры, обернуться полотенцем и укрыться одеялом. Ноги надо согнуть в коленях, чтобы снять напряжение с поясницы. Муж лежит так около часа. После обтирается, оборачивает поясницу шерстяным шарфом и ложится спать. Использованное сырье надо выкинуть. К утру боль обычно полностью проходит. Только у такого лечения есть противопоказания: при грыжах и сильном приступе радикулита, когда идет острое воспаление, прогревать поясницу нельзя.

Д. Р. Ахмадуллина, Казань

Очень больно

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСТРОЙ БОЛЬЮ В СПИНЕ, ЕСЛИ ОНА ВОЗНИКЛА НЕОЖИДАННО, НА РОВНОМ МЕСТЕ.

Что может быть причиной

Провоцировать острую боль в спине могут проблемы с мышцами или связками: растяжения, спазм, чрезмерное перенапряжение после того, как вы подняли что-то тяжелое, неудачно повернулись, долго находились в неудобной позе.

Другая частая причина — проблемы с позвоночником: остеохондроз, грыжа межпозвонкового диска, артроз суставов. Нарушение естественной «геометрии» позвоночника приводит к зажиму нервных корешков и возникновению боли.

Первая помощь

Если острая боль в спине настигла дома, надо лечь в постель на спину. Такое положение обеспечивает покой мышцам и межпозвонковым дискам. Когда мышцы расслабятся, спазм уменьшится, и боль утихнет. После намажьте больной участок мазью с обезболивающим или согревающим эффектом. Боль не уменьшилась? Примите любой нестероидный противовоспалительный препарат. Они быстро обезболивают. Но принимать их в большом количестве нельзя из-за побочных эффектов. До обращения к врачу принимать их можно лишь по мере необходимости, когда боль становится трудно переносимой.

К врачу не хочется идти. Лучше перетерпеть...

Чаще всего боль в спине сходит на нет за 10-14 дней. Но даже если вы уже хорошо себя чувствуете, нужно обратиться к врачу и выяснить причину возникновения боли. Коварство ее в том, что, если не лечиться, она возвращается. По статистике, в течение года после первого приступа у 50% пациентов случается второй, а у многих боль становится хронической.

К тому же боль в спине на фоне остеохондроза или мышечного спазма еще не самый опасный вариант. Спина может болеть из-за перелома позвонка, опухолей, воспаления межпозвонковых дисков. А еще из-за проблем с почками.

Про гимнастику

Долгое время врачи при острой боли в спине рекомендовали строгий постельный режим в течение нескольких дней. Сегодня подход другой: в первый день действительно лучше полежать. На следующий день надо вставать. А еще выполнять гимнастику.

Упражнения делают лежа на спине, с небольшой амплитудой, без напряжения и резких движений. Каждое — по 8-10 раз.

* Согните левую ногу в колене. Правую сгибайте и разгибайте в колене, скользя пяткой по постели. Поменяйте ноги.

* Исходное положение — то же. Теперь правую ногу, не сгибая, отводите в сторону. Сделайте то же левой ногой.

* Лежа на спине согните в коленях ноги, стопы упираются в постель. Поочередно отводите колени в стороны.

* По возможности подтяните правую согнутую ногу к животу, затем — левую.

* Подложите под ноги мягкий валик или широкую, не слишком мягкую подушку. По очереди поднимайте руки вверх, а затем — к голове.

* С валиком под ногами, не сгибая коленей, поочередно поднимайте ноги, насколько это возможно.

Е. Б. Зузикова, остеопат, врач II категории

Язык обожгли?

ОЩУЩЕНИЕ ПРИ ОЖОГЕ ГОРЯЧИМ СУПОМ ИЛИ ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ НЕ ИЗ ПРИЯТНЫХ. КАК УСПОКОИТЬ БОЛЬ?

* Самый простой способ успокоить обожженный язык — положить в рот кубик льда или попить холодной воды.

* Йогурт — лучшее средство для обожженного языка. Он охлаждает и успокаивает. Возьмите ложку йогурта в рот и не глотайте его сразу. Оставьте во рту хотя бы на несколько секунд. Подойдет любой йогурт. А можно выпить стакан холодного молока.

* Присыпьте язык сахаром. Подождите, пока сахар полностью растворится. Не сглатывайте примерно минуту. Боль должна быстро утихнуть.

* Съешьте ложку меда. Это природное успокаивающее средство. Одной ложки вполне достаточно. Оставьте мед на языке на несколько секунд, после чего проглотите.

* Солевой раствор. Соленая вода позволяет успокоить ожог. Размешайте 1 чайн. ложку соли в стакане воды. Наберите в рот достаточное количество и держите 1-2 минуты. Затем сплюньте.

* Масляный раствор витамина Е ускоряет заживление. Просто вскройте капсулу и нанесите масло на обожженный участок языка.

* Дышите через рот. Звучит просто, но если дышать через рот, а не через нос, то поток холодного воздуха при вдохе успокоит обожженный язык.

* Не ешьте кислую и соленую пищу. Пока обожженный участок не заживет, лучше отказаться от кислых продуктов — помидоров, цитрусовых, уксуса. Не ешьте соленую еду и острую пищу вроде соусов, иначе обожженный участок начнет болеть еще сильнее.

* Если обожженный язык продолжает болеть или остается опухшим дольше 7 дней, надо обратиться к врачу. Он может выписать более сильные обезболивающие средства и лекарства для заживления раны.

* Если жжение на языке возникает само по себе и горячие продукты ни при чем, это может оказаться симптомом гипертиреоза, диабета, депрессии или пищевой аллергии.

Пригодится

НА больной сустав на 15-20 минут сделайте компресс из смеси взятых в равных пропорциях распаренной сенной трухи, ромашки, льняного семени, бузины или хмеля (можно по отдельности). Курс — 10-15 дней.

ЦВЕТКИ липы распарьте до кашицеобразного состояния. Выложите горячую массу на хлопчатобумажную салфетку и приложите к больным суставам при ревматических и подагрических болях.

СРЕЖЬТЕ с листьев белокочанной капусты грубые прожилки. Обложите листьями больной сустав, закрепите повязкой и оставьте на несколько часов. Обертывания делайте дважды в день при суставном ревматизме и болях в суставах.

БОЛЬ в суставах успокоят компрессы на ночь из листьев мать-и-мачехи (весной) и листьев лопуха (летом).



ШИЗОФРЕНИЯ ПОДКРАДЫВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО И ОТНИМАЕТ У ЧЕЛОВЕКА РЕАЛЬНОСТЬ. БОЛЕЗНЬ МОЖНО ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ, НО ДЛЯ ЭТОГО ЕЕ НУЖНО ЗАМЕТИТЬ. ОНА ХОРОШО МАСКИРУЕТСЯ.

Что это за болезнь

Шизофрения — сложное психическое заболевание со множеством форм. Ее основной признак — у человека изменяется представление о реальности и о своей личности. Откуда берется шизофрения? Точно сказать не может ни один специалист. Скорее всего, виновата генетика. Но «помочь» может другая болезнь или сильный стресс.

К сожалению, многие люди просто не доходят до специалистов. Чаще всего шизофреники не считают себя больными. Человек с таким расстройством уверен, что здоров. Или что ему открылись великие истины, или что его миссия в мире важнее повседневной суеты. А болезнь постепенно прогрессирует...

Шизофрения — один из самых распространенных диагнозов в психиатрии. Но разобраться в ее формах сможет не каждый психиатр. Для пациента и его родственников главное — заметить опасные признаки и посетить врача.

НАЧАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ШИЗОФРЕНИИ МОГУТ СИЛЬНО НАПОМИНАТЬ ОБЫЧНОЕ НЕРВНОЕ ПОТРЯСЕНИЕ ИЛИ ВРЕМЕННОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО.

Первые признаки шизофрении трудно заметить

Чаще всего этот недуг проявляется в 18-35 лет, но заболеть может любой, даже ребенок или подросток. Тогда странности поведения списываются на переходный возраст или особенности характера. Что, собственно, происходит? Человек замыкается, мало общается с людьми, не идет на контакт и теряет интерес к тому, что раньше его радовало. Иногда притупляются физические ощущения: больной не замечает голода, забывает, что нужно умыться и поменять одежду. Появляются неожиданные эмоции: например, просьба передать соль во время обеда может вызвать раздражение и даже агрессию. Это можно списать на поведение бунтующего подростка, ребенка, переживающего стресс, или человека, ослабленного болезнью. И все же есть смысл задуматься. Перечисленные выше признаки не повод для диагноза, а лишь предупреждение. Стоит ли тащить человека к психиатру после каждого каприза или потому, что отношения испортились? Нет. Попытки найти болезнь там, где ее нет, даже хуже, чем сама болезнь.

Не пропустите опасные симптомы

У настоящей шизофрении есть два типа симптомов: большие и малые. Чтобы поставить диагноз, нужен или один большой симптом, или два малых.

Большие симптомы шизофрении

*** Эхо мыслей.** Больной считает, что окружающие могут управлять его мыслями, читать их, стирать или, наоборот, вкладывать в голову чуждые ему. Это не забавная идея вроде «А что было бы, если бы мои мысли читали», а уверенность, что так и есть.

*** Бред воздействия.** Человек считает, что им управляют — программируют, гипнотизируют или воздействуют лучами. Иногда шизофреник думает так о других людях: их всех уже обманули, один он видит настоящую правду.

*** Голосовые галлюцинации.** Больной может понимать, что голоса в голове ему только чудятся, а может и не осознавать этого, разговаривать с невидимым собеседником. Голос может просто общаться и что-то рассказывать, а может и давать указания.

БОЛЕЗНЬ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ПО ВЗГЛЯДУ. ГЛАЗА ШИЗОФРЕНИКА БЫСТРО БЕГАЮТ, САМ ВЗГЛЯД БЕСПОКОЙНЫЙ, РАССЕЯННЫЙ.

*** Бредовые идеи,** в которые больной искренне верит. Например, в заговор рептилоидов, спасение мира от инопланетян, зашифрованные послания неведомых цивилизаций...

Малые симптомы шизофрении

*** Стойкие галлюцинации (не только голосовые).** Чаще всего это иллюзии, когда мозг достраивает реальность. Например, больному кажется, что у людей на улицах вырастают копыта или что шарф на кресле живой.

*** Непонятная речь.** Больной объясняет что-то очень для него важное, но понять его невозможно. Между фразами нет логической связи, но шизофреник этого не замечает. Иногда он использует слова, которые сам и выдумал, чтобы называть ими явления, существующие в его голове: «От дома до угла ровно 340 шагов. И вот вчера габаги перекапывают балкон!»

*** Медленные реакции.** Больной не реагирует на окружающих, впадает в ступор, иногда до полной неподвижности. Он может долго сидеть и смотреть в одну точку.

*** Негативные симптомы.** Негативными их называют потому, что страдающий шизофренией утрачивает какие-то умения или навыки. Теряет эмоции, интерес к работе, мало общается с людьми.

Эти признаки — однозначный повод для посещения врача. Надо разобраться, что происходит в голове у вашего психически нездорового родственника.

Это точно шизофрения. Что делать?

Бывают такие периоды болезни, когда симптомы проявляются особенно сильно. Человек выпадает из реальности. Он не понимает, что делает. Живет в своем мире, поэтому предсказать поведение больного невозможно. Ситуация осложняется, если у шизофреника просыпается агрессия. Он может направить ее на себя или причинить вред другим.

Что делать? Вызывать врачей. А пока они едут, постарайтесь установить доверительный контакт и успокоить душевнобольного. Не доказывайте, что он неправ, что голоса в голове только кажутся или что он бредит. Во-первых, шизофреник вам не поверит. Во-вторых, запишет во враги. А нужно совсем другое. Лучше попробуйте понять, что именно кажется человеку, и подыграйте. Если больной уверен, что мир захватили рептилии, и рвется спасать планету, скажите, что вы агент по борьбе с агрессорами и готовы бороться вместе с ним.

Бывает и так, что человек не теряет связи с реальностью, а симптомы есть. В таком случае уговорить его пойти к врачу сложно, но это необходимо. Как именно это сделать, к сожалению, решать только родственникам. Если больной отказывается идти к доктору, можно пригласить врача на дом или обратиться в частную клинику. Главное — начать лечение. Кстати, сейчас шизофрения успешно лечится, если вовремя обратиться к психиатру.

В. Н. Гринев, психотерапевт, врач высшей категории

Полезно знать

* Развитию шизофрении могут предшествовать частые и сильные головные боли, приступы которых появляются и исчезают на годы. Со временем возникает безразличное отношение ко всему происходящему и к самому себе. Из-за этого появляется неряшливость в одежде или странный, чудаковатый ее стиль. Пропадает интерес к работе и прошлым увлечениям.

* Известно скрытое течение шизофрении, которая годами может проявляться лишь приступами ярости и необоснованной ревности. В состоянии гнева (в период обострения болезни) шизофреник способен на неадекватные действия, угрожающие жизни окружающих.

Ситуация

В голове одна и та же мысль...

Вы прокручиваете ее снова и снова? Постарайтесь избавиться от такого психологического напряжения.

1. Встаньте ровно, ноги сведите вместе. Закройте глаза и расслабьте их. Дышите спокойно. Голову держите прямо, без напряжения. Руки расположите свободно вдоль туловища.
2. Отводя плечи назад и вниз, сделайте движение, как будто вы что-то сбрасываете с плеч. Затем перенесите вес туловища на таз. Попытайтесь расслабиться и почувствовать силу мышц на ногах.
3. Поймайте баланс. У вас получится это, когда все напряжение уйдет. Будьте расслаблены при этом, не делайте лишних движений. Постарайтесь задержаться в этом положении на 5 минут и ни о чем не думать.
4. Закончили заниматься? Слегка помассируйте себе лицо и шею.



Тоже лекарство

Птичий «концерт» перед сном

Неврологи и психиатры рекомендуют своим пациентам слушать перед сном записи птичьих «концертов».

Это очень хорошо расслабляет. Еще полезнее прогулка в лесу или парке, где можно насладиться птичьим пением вживую. Пение птиц нормализует пульс, снимает хроническую усталость, успокаивает сердечную, головную и суставную боль.

Загляни в унитаз. Оно не тонет?..

Известна поговорка — мол, дерьмо в воде не тонет. Или другая — болтается как дерьмо в проруби. А вот у меня оно как раз тонет! Камнем идет на дно унитаза. Почему?

Александр, Новосибирск

Как бы ни казалось это странным и неэстетичным, но после дефекации хотя бы иногда советую заглядывать в унитаз, прежде чем спустить воду. По калу можно определить, что именно нарушено в организме. Итак:

* если кал плавает в воде на самом верху, как кусочек пенопласта, значит, в нем избыток газов. Это неправильно, но не страшно. Хуже, когда он тонет как камень — значит, плохо работают кишечные бактерии, не насыщают кал газами. Знайте: хороший кал плавает в полупритопленном состоянии;

* сухой кал свидетельствует о том, что количество жира в пище превышает допустимую норму и организм отказывается его перерабатывать. Тогда жир идет в кровь или в печень;

* если зловонный, кашицеобразный, жирный, липкий кал мажет унитаз — у человека не исключена вероятность панкреатита;

* обесцвеченный кал в сочетании с темной мочой, а в правом подреберье и суставах появляются боли, это говорит об инфекционном гепатите;

* светло-желтый — перебор молочной пищи или избыток жирных блюд;

* блестящий — имеются сбои в работе поджелудочной железы;

* кругляшками, как у овцы, — мало движения, мало клетчатки, в рационе нет или мало каш, возможен колит;

* испражнения становятся очень темными, почти черными, сильно пахнущими и полужидкими — подозрение на цирроз печени;

* у кала цвет и консистенция кофейной гущи — не исключены внутренние кровотечения;

* сигарообразные колбаски с темными подпалинами — застой в малом тазу, воспалительные процессы в мочеполовых органах;

* вначале кал идет трудно, а потом кашицеобразная масса вырывается наружу взрывообразно, с разбрызгиванием и гнилостным запахом — это говорит о наличии холецистита;

* кровяные, слизистые, гнойные выделения — острый проктосигмоидит (воспалительное заболевание переходной зоны от сигмовидной кишки к прямой). Бывает из-за травмирования (типа пролежней) плотными каловыми массами, застрявших костей, употребления алкоголя, острой пищи.

Е. И. Соколова, гастроэнтеролог, врач II категории

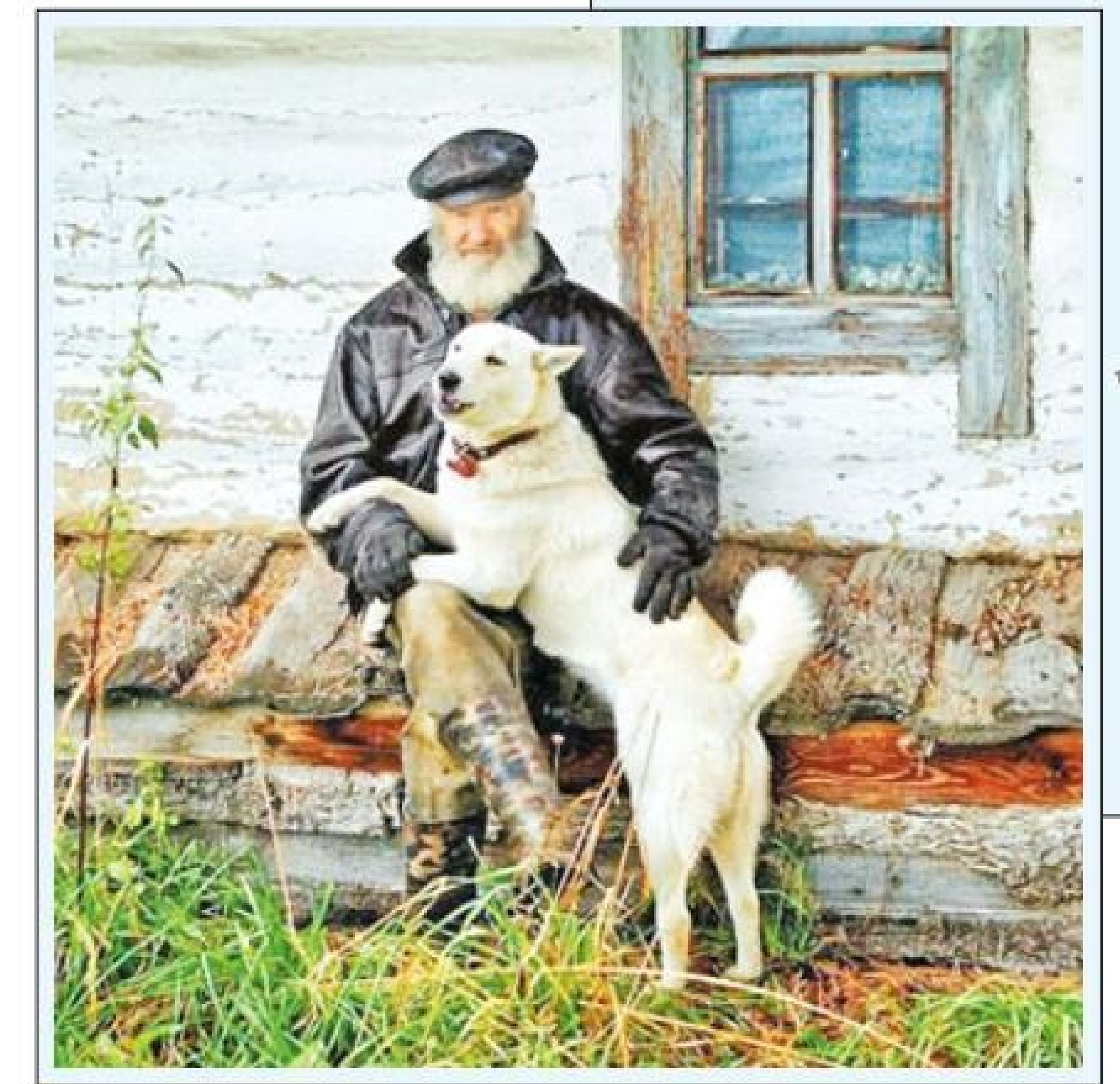
КАКОЙ КАЛ ХОРОШИЙ?
НАПОЛНЕННЫЙ КРУЖОЧЕК В ТРИ-ЧЕТЫРЕ РЯДА С ПРИПОДНЯТЫМ КОНЧИКОМ.

Знаете ли вы, что...

■ В ПУПКЕ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА ЖИЗНЬ БЬЕТ КЛЮЧОМ.

■ В НЕМ ОБИТАЕТ СВЫШЕ 2000 МИКРООРГАНИЗМОВ. ЧЕМ РЕЖЕ МОЕТСЯ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ ИХ БОЛЬШЕ.

■ В ПУПКЕ КАЖДОГО ИЗ НАС ОБРАЗОВЫВАЕТСЯ ОСОБЕННАЯ ПУПОЧНАЯ ШЕРСТЬ. СОСТОИТ ОНА ИЗ ВОЛОКОН ТКАНИ ОДЕЖДЫ, ОТМЕРШИХ ЧАСТИЦ КОЖИ, НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА КОЖНОГО ЖИРА.



Душистое масло из трав поможет желудку

Этим рецептом лечатся при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для курса понадобится 200 г сливочного масла, по 1 чайн. ложке травы тысячелистника и зверобоя, 1 ст. ложка цветков календулы. Травы измельчите в кофемолке в порошок и тщательно смешайте с размягченным сливочным маслом. Должно получиться очень душистое травяное масло. Намажьте 1 чайн. ложку целебной смеси на кусочек черного хлеба размером с два спичечных коробка и, тщательно пережевывая, съешьте за 30 минут до еды. Для полного излечения язвы повторите курс еще раз и забудете о болях в желудке.

Т. М. Овсиенко, народный целитель, Барнаул

Мазь залечит пролежни

У лежачего дедушки мы лечили пролежни мазью, приготовленной из 2 частей мелко нарезанной и истолченной коры дуба, 1 части почек черного тополя и 7 частей сливочного масла. Все тщательно перемешивали и держали всю ночь в теплой духовке. Утром бабуля доводила смесь до кипения и держала на маленьком огне полчаса. Потом процеживала, отжимала и сливала в баночку. Такая мазь снимает боль, охлаждает ранки и быстро заживляет их.

Ольга Н., Барнаул

Чем полоскать больное горло

Хочу предложить рецепт настоя, которым можно полоскать горло при ларингите, фарингите, делать ингаляции и лечить кашель. Смешиваю 2 ст. ложки листьев смородины, по 1 ст. ложке травы шалфея и чабреца и заливаю все это 1 л кипятка. Даю настояться и пью по 1/2 стакана 2-3 раза в день с медом.

Евгения Тимофеевна Горчакова, Республика Тыва

Умные мысли

■ ТОТ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ОТЧАСТИ УЖЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ.

■ ЛЮДИ ЛЮБЯТ ПОГОВОРИТЬ О СВОИХ БОЛЕЗНЯХ, А МЕЖДУ ТЕМ ЭТО САМОЕ НЕИНТЕРЕСНОЕ В ЖИЗНИ.

■ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ БОЛЕЗНЕЙ — ЭТО ДЕЛО НАШИХ СОБСТВЕННЫХ РУК.

■ ПОЧТИ ВСЕХ НЕДУГОВ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ВЕСТИ ПРОСТОЙ, ОДНООБРАЗНЫЙ, УЕДИНЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРЕДПИСАННЫЙ ПРИРОДОЙ.

Тест-диагностика

Посчитаем родимые пятна

Меланому (рак кожи) можно предсказать по количеству родимых пятен на правой руке.

Если человек имеет больше 11 родимых пятен на правой руке (в том числе и предплечье), он рискует заболеть меланомой. А если число родимых пятен превышает 100, то риск увеличивается в 5 раз. Эти выводы российских ученых помогут терапевтам быстро и точно определять пациентов, которым требуется особое внимание и углубленная диагностика. Каждый второй случай развития меланомы связан с изменениями уже существующих на теле пациента родимых пятен.

Доктор рожь

ПРОСТАЯ ПИЩА ИЗ ЗЕРЕН РЖИ ПОЗВОЛЯЛА НАШИМ ПРЕДКАМ СОХРАНЯТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ.

■ Ржаной хлеб рекомендуется есть людям, страдающим запорами. А вот отвар отрубей, наоборот, крепит. От поноса залейте 2 стаканами воды 2 ст. ложки ржаных отрубей и варите на среднем огне в течение 5-7 минут. Укутайте емкость с отваром и дайте ему настояться примерно час. Процедите. Пейте отвар горячим 4 раза в день.

■ Еще отвар ржаных отрубей помогает справиться с туберкулезом легких и затянувшимся кашлем. Это хорошее отхаркивающее средство.

■ Размоченный в молоке ржаной хлеб прикладывают к нарыву.

■ Ржаной хлеб, смоченный кефиром, — прекрасное средство от всех болезней суставов, особенно если речь идет о подагре. Приготовить этот компресс не составит труда. В стакан кефира наломайте кусочки ржаного хлеба. Хлеба должно быть столько, чтобы он в наломанном виде заполнил стакан. Когда масса раскиснет, все перемешайте. По консистенции должен получиться крем. Намажьте им больное место как можно гуще, обмотайте пищевой пленкой, утеплите шерстяной тканью и оставьте на всю ночь. Утром снимите и смойте прохладной водой. Затем разотрите шерстяным носком докрасна.

■ При бронхите, кашле, пневмонии измельчите колоски ржи, залейте 2-3 ст. ложки 2 стаканами кипятка и дайте настояться 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в сутки небольшими глотками.

■ Раны и волдыри залечат свежие стебли и листья ржи, собранные весной. Истолките их вместе со свиным салом так, чтобы жир покрыл смесь. Варите средство на маленьком огне до тех пор, пока не изменится окраска листьев. Процедите. Мазью смазывайте поврежденные участки кожи.

■ От глистов замочите 1 ст. ложку отрубей в теплом молоке и давайте ребенку по 1/3 стакана, взрослому — по 1/2 стакана 2 раза в день в течение недели. Сделайте перерыв на 6 дней и лечение повторите.

■ При аллергии 500 г отрубей залейте 4 л кипятка. Доведите до кипения, процедите и добавьте в теплую ванну. Лечебные ванны на основе ржи быстро снимают аллергию на коже.

Противопоказания: при гиперацидном гастрите, язве кишечника и желудка этим злаком лучше не лечиться. Хлопья для каши, в состав которых входят зерна ржи, тоже не стоит покупать.

Г. И. Сулин, народный целитель, Барнаул



Свет лазера возвращает зрение

Закройте на секунду глаза. Что вы видите? Ничего! Вы почти беспомощны… А представьте, что это не на секунду…

Важность зрения для нашей жизни переоценить невозможно! Но сберечь его все труднее! Поток информации все больше. Нагрузка на глаза неимоверно растет. И глаза не выдерживают. Ну кому не знакома сухость в глазах, переутомление, покраснение, резь? Зрение может испортиться даже у молодых, еще в школе. Что уж тут говорить о людях в возрасте! А сохранить свое зрение так хочется! И вот сейчас появилась реальная возможность остановить потерю зрения! А если все не слишком запущено, то и восстановить его! Так что это за средство такое?



Кто-то довольствуется тем, что видит…



…а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

СПАСИТЕЛЬНЫЙ ЛАЗЕР

Все понимают: чтобы бороться с болезнью, надо знать ее причины. А в чем причины болезней глаз?

Удивительно, но основная причина — недостаточная микроциркуляция крови и глазных жидкостей! Надо только устранить ее! Но, по признанию медиков, восстановление микроциркуляции в очаге поражения с помощью привычных средств — задача практически невыполнимая!

Зато эту проблему может решить низкоинтенсивная лазерная терапия. Многолетние исследования дали потрясающий результат! Ученые нашли лечебную длину волны красного излучения. Смогли подобрать нужную силу лазера и сделать лазер компактных размеров! И вот появился доступный вам инновационный лазер — «Глазник»! Он способен помочь при лечении множества заболеваний глаз! Мало того, он невероятно усиливает действенность медикаментозного лечения, облегчая доставку лекарств к нужным тканям!

ВОЗМОЖНОСТИ «ГЛАЗНИКА»

На основании медицинских исследований «Глазник» был рекомендован для применения при таких заболеваниях:

- ***дистрофия, диабетическая ретинопатия и другие поражения сетчатки;***
- ***глаукома;***
- ***катаракта (помутнение хрусталика);***
- ***частичная атрофия зрительного нерва;***
- ***конъюнктивит (воспаление слизистой глаза);***
- ***дистрофические заболевания и воспаления роговицы глаза;***
- ***иридоциклит и хориоретинит (воспаление радужки и цилиарного тела глаза).***

Крайне важно, что «Глазник» помогает снять напряжение глаз при длительной работе! И нормализует состояние глаз при перенапряжении и утомлении. И предотвращает их переход в заболевания!

Замечательные возможности! Недаром лазерная терапия — это вершина современной медицины! И этот аппарат запатентован, как уникальное изобретение! (Патент №132988).

ПРОВЕРЕН И ЭФФЕКТИВЕН!

«Глазник» прошел все клинические испытания на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И. П. Павлова и показал великолепную эффективность: положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! То есть здоровье 9 из 10 пациентов улучшалось![1]

«Глазник» рекомендован и для профессионального применения в клиниках. А возможность его использования дома — так это просто фантастика!

Такой аппарат необходим практически всем!

Почему же эффективен красный лазер?!

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Красный лазер действует на клеточные структуры глаза и системы микроциркуляции крови. А они-то как раз и отвечают за восстановление функций глаза!

Появился эффективный способ борьбы с дистрофией сетчатки и с диабетической ретинопатией! Причем «Глазник» увеличивает не только количество, но и качество крови, поступающей в глаза! Активируются эритроциты и увеличивается кислородная емкость крови. Уменьшается слипание тромбоцитов в крови. Возрастает ее текучесть и проникновение в клетки глаза. То есть невероятно усиливается их питание! А ещё активируется созревание и питание пигментного слоя сетчатки. Глаза «молодеют»!

Благодаря лазерной терапии разжижаются сгустки глазной жидкости, перекрывающие глазные протоки и повышающие глазное давление. И глазное давление понижается! Зрительный нерв не пережимается! Улучшается питание волокон нерва, и они начинают восстанавливаться! Совместно с лекарствами «Глазник» может устранять воспаление зрительного нерва. После курса процедур восстанавливается центральное зрение.

НИКАКОГО РИСКА
Производитель гарантирует результат или возврат средств[3]

Вы только представьте: ваше зрение может стать лучше уже через две недели!

ОН НУЖЕН ВСЕМ!

Почему «Глазник» вам необходим? Аппарат способен не только улучшить Ваше зрение, но и эффективно и быстро снять мучительные воспаления глаз и век. Он способствует лечению болезней, ведущих к самым тяжелым последствиям — ухудшению и потере зрения. Что может быть лучше!

И это не вопрос цены — это вопрос жизни! Такой аппарат должен быть в каждом доме! И что особенно приятно — один аппарат может использовать вся семья!

И откладывать не стоит! Каждый день промедления только ухудшает положение! Так чего же дожидаться?! Есть возможность восстановить зрение простым способом! Вдобавок лечить зрение можно дома! Столько курсов, сколько надо! Пока не поздно, помогите СВОИМ глазам!



Древесная зола — чёрное лекарство

ЗОЛОЙ ЛЮДИ ЛЕЧАТСЯ УЖЕ МНОГИЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ. ДРЕВЕСНЫЙ УГОЛЬ ПРИНИМАЛИ ВНУТРЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ОТРЫЖКЕ, МЕТЕОРИЗМЕ, ИМ ПРИСЫПАЛИ РАНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГНОЙНЫЕ.

Все началось с того, что...

Два французских врача решились на опасный эксперимент. Один смешал золу с 5 г мышьяка, съел и остался жив. Другой вместе с золой проглотил 10 смертельных доз страшного яда — стрихнина — и тоже остался невредим. С этого времени, с середины XIX века, уголь прочно занял место в арсенале врачей. Сегодня маленькие черные таблетки есть, пожалуй, в каждой домашней аптечке. Активированный уголь практически не имеет противопоказаний и не дает побочных эффектов, разве что вызовет запор. Но мало кто знает, что целебные свойства черного лекарства зависят от древесины, из которой оно приготовлено.

Как приготовить черное лекарство

Если недуг прихватит вас там, где нет ни врачей, ни аптек, попробуйте полечиться так. Очистите от коры чурки или полешки. Положите их в костер все одновременно и сожгите. Когда в костре не будет языков пламени, а только жар от горки углей, как для шашлыка, выберите угли размером с небольшой ластик или чуть мельче, сложите в глиняный или другой сосуд, плотно закройте крышкой, дайте потухнуть и остыть. После этого выньте, обдуйте от мелкой пыли, положите в ступку и измельчите до состояния мелкой крошки. Если вы хотите получить более качественный активированный уголь, то горячие угольки, перед тем как класть в горшок, высыпьте в дуршлаг или металлическое сито и 5-10 минут подержите над кастрюлей с кипящей водой. Рекомендуется использовать поленья от деревьев не старше 50 лет.

От каких болезней помогает зола?

ПРИ ГЕПАТИТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПРИНИМАЙТЕ ПО ЧАШКЕ ТЕПЛОГО МОЛОКА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ РАСТЕРТОГО В ПЫЛЬ УГЛЯ (ЛУЧШЕ ИЗ БЕРЕЗЫ).

Суставы не здоровы

* При ревматизме помогают ванны с золой. Смешайте в равных пропорциях воду и березовую золу, кипятите 10-15 минут, настаивайте сутки. Слейте, не взбалтывая, чистый настой и налейте 1 л в ванну с температурой воды 32°С. После процедуры хорошенько разотритесь махровым или вафельным полотенцем.

* При обострении подагры делайте угольные припарки. Смешайте угольный порошок с перемолотым льняным семенем в соотношении 2:1. Добавьте немного теплой воды до получения пасты. Смесь наложите на больное место, прикройте целлофаном и тканью. Забинтуйте и оставьте на ночь. Уголь вбирает в себя мочевую кислоту, вызывающую отложение солей.

Кожные болезни

* При крапивнице регулярно, 2-3 раза в неделю, обмывайте тело зольной водой. Вскипятите в 2 л воды 1/2 стакана золы лиственных деревьев (лучше всего березовой) и сразу же снимите с огня. Дайте отстояться сутки. Затем осторожно слейте чистый настой, процедив его через несколько слоев марли или ваты, и поставьте в холодное место. Перед применением настой разбавьте водой комнатной температуры в пропорции 1:1.

* При трофических язвах просейте 500 г березовой или липовой золы. Залейте ее 5 л крутого кипятка, настаивайте, пока не охладится до 35-37°С, и процедите. Больную руку или ногу опустите в этот настой на полчаса, затем выньте и, не обтирая, дайте высохнуть на воздухе. Если язва расположена на торсе, то 2 раза в день, утром и вечером, делайте компрессы из сложенной в 4-6 слоев марли, смоченной в настое. Держать компресс на пораженном месте надо 2 часа. После того как зола начнет вытягивать гной, язву нужно промывать разведенной настойкой календулы (1 ст. ложка настойки на 1/2 стакана воды).

* От стригущего лишая. Пораженное место сначала натрите чесноком, затем вотрите березовый уголь, смоченный свежим соком корня лопуха. Втирайте медленно, не меньше 25-30 минут. Повторите процедуру еще 3 раза, хотя, как правило, лишай излечивается за 2-3 втирания.

* Обожглись? На обожженное место насыпьте немного порошка из березового угля и прибинтуйте на 1-2 часа. Это уменьшит боль и предотвратит появление пузырей.

ОБОЖГЛИСЬ? НА ОБОЖЖЕННОЕ МЕСТО НАСЫПЬТЕ НЕМНОГО ПОРОШКА ИЗ БЕРЕЗОВОГО УГЛЯ И ПРИБИНТУЙТЕ НА 1-2 ЧАСА. ЭТО УМЕНЬШИТ БОЛЬ И ПРЕДОТВРАТИТ ПОЯВЛЕНИЕ ПУЗЫРЕЙ.

* От ран черная присыпка. Издавна раны посыпали углем. Если рана загноилась, промойте ее раствором антисептика и, не колеблясь, засыпьте истолченным углем. Так поступайте при мокнущих ранах, трофических язвах или если вскроется фурункул.

* При аллергии принимайте порошок угля 3-4 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2 недели. Схема лечения такова: в первую неделю постепенно повышайте количество угля от первой дозы на кончике ножа до 1 чайн. ложки. На 4-5-й день лечения и далее еще 2-3 дня принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Затем снова плавно снижайте дозировку.

Болезни внутренних органов

* При заболеваниях почек, печени, поджелудочной железы, атеросклерозе, ожирении, после малых доз радиации, химиотерапии принимайте активированный уголь по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

* При гепатите ежедневно принимайте по чашке теплого молока с 1 чайн. ложкой растертого в пыль угля (лучше из березы).

* При заболеваниях полости рта в качестве зубного порошка используйте хорошо просеянную золу.

Желудочно-кишечные проблемы

При метеоризме, вызванном употреблением молока, бобов, гороха, фасоли, капусты, лука, редиса, репы, бананов, абрикосов, других овощей и фруктов, принимайте по 1/8 чайн. ложки угля, размешанного в 1/4 стакана кипяченой воды, 3-4 раза в день до прекращения симптомов.

Е. Д. Суриков, народный целитель, Красноярск

Если из крана течёт вода ржавая

На даче и в селах вода часто бывает ржавой.

С помощью угля можно сделать самодельный фильтр. Он будет очищать воду не хуже, чем дорогие покупные. Для этого отрежьте дно у 2-литровой пластиковой бутылки. В крышечке прожгите небольшую дырочку. Заполните бутылку углем (предварительно промойте его холодной проточной водой) на 4/5 и укрепите в вертикальном положении узким концом вниз.

Авось пригодится

Скорая помощь от природы

Какая зола лучше

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ — ИЗ БУКА И БЕРЕЗЫ. ДАЛЕЕ В ПОРЯДКЕ УБЫВАНИЯ СЛЕДУЮТ СОСНА, ЛИПА, ДУБ, ЕЛЬ, ОСИНА, ОЛЬХА, ТОПОЛЬ. ПРИЧЕМ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ — РАЗНАЯ ЗОЛА.

Рябиновая. Угольный порошок рябины помогает при слабости, анемии, депрессии. Размешайте 2 ст. ложки с верхом золы в кружке воды и выпейте натощак утром до еды. Курс лечения — 16 дней подряд.

Осиновая. Лечит колиты, женские болезни (яичники), бронхи, мочеточники, легочные заболевания. Осиновая зола, смешанная со свежим свиным жиром, применяется как мазь при экземах и фурункулезе. Залейте 4 ст. ложки с верхом золы 1 л крутого кипятка, настаивайте 10 дней в темном месте. Взрослым пить по 8 чайн. ложек (детям — по 4 чайн. ложки) 3 раза в день через час после еды. Курс лечения — 11 дней подряд, затем на 22 дня сделайте перерыв и снова 11 дней пейте. Во время лечения не употребляйте острого, соленого, исключите из пищи оливки и помидоры.

Березовая. Используется для чистки зубов, делает их белоснежными и сохраняет здоровыми до глубокой старости.

Дубовая. Нормализует внутриглазное, внутричерепное и другие виды давления. Залейте 4 ст. ложки золы 1 л кипятка, настаивайте сутки. Настой слейте и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 14 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв. Лечитесь до полного выздоровления.

Сосновая. Дезинфицирует мочеполовую систему и желудочно-кишечный тракт. Способ применения такой же, как и дубовой золы.

Зола липы. Используется для лечения предстательной железы. Она же снимает воспаление. Обгоревшую головешку липового дерева разотрите в порошок. Готовьте из него кофейный напиток и пейте по утрам. Курс лечения — 7 дней.

P. S. Зола сирени и ели в лечебных целях не используется. Лечение углем противопоказано при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта, желудочных кровотечениях и хронических запорах.

Жировики на спине мне мешали спать... Некоторые из них хирург удалил. А другие не стал трогать

Мне подсказали, что избавиться от них можно с помощью трав. Например, летом можно воспользоваться вызревшими плодами лаконоса американского, или фитолакки. Лаконос — это декоративное растение, которое выращивают почти все дачники. И на нашем участке был этот красавец. Я выдавливала сок из плодов лаконоса и смачивала им жировики на теле. А вечером делала примочки. Измельчала плоды лаконоса, полученную кашицу прикладывала к жировикам, сверху накрывала марлей и закрепляла лейкопластырем. Снимала примочку через 2 часа. Этот метод хорошо помогает, правда, результатов приходится ждать долго — месяц или больше. После применения этого средства жировики созревают, вскрываются, и их содержимое вытекает.

Также хорошо помогает от жировиков кресс водяной, или жеруха. Из этого растения я готовила мазь. Брала 2 ст. ложки сока (или 4 ст. ложки сушеной травы) жерухи и 50 г сливочного масла, все тщательно перемешивала. Наносила мазь на жировики 1-2 раза в день. Эта мазь подходит и для удаления бородавок.

С. Е. Казанцева, Краснодарский край

— Выбирайте, как будем удалять зуб?

ГОСПОДИ, ДАРУЙ ЛЮДЯМ МОЗГИ, А НЕКОТОРЫМ ЕЩЕ И ИНСТРУКЦИЮ К НИМ.

На каждый день

● **Суставы болят?** Нарежьте 1 кг корня хрена на кусочки по 1,5 сантиметра. Залейте 1 л воды и держите на маленьком огне. Как только они всплывут, лекарство готово. Охладите отвар и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Хрен не выбрасывайте, делайте с ним примочки на больное место. Курс лечения — 2 месяца.

● **При артрозе коленного сустава.** Смешайте 100 г спирта с 50 г камфоры. Всыпьте 50 г горчичного порошка и перемешайте. Добавьте 1/2 стакана взбитого яичного белка и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Втирайте мазь в колени перед сном в течение месяца.

● **Руки и ноги мерзнут даже летом?** Смешайте 2 ст. ложки сухой горчицы, 2 измельченных стручка горького перца и 1 ст. ложку соли. Добавьте 2 стакана водки и настаивайте в темном месте 10 дней, встряхивая в течение дня несколько раз. Растирайте руки и ноги. Также настойка помогает и от болей в суставах.

Дождёмся мая и сделаем настойку

От ревматизма набейте доверху литровую бутылку свежими майскими сосновыми иголками, залейте водкой, настаивайте 3 недели в теплом темном месте. Принимайте по 8 капель на кусочке сахара 3 раза в день за полчаса до еды. В зависимости от тяжести заболевания курс лечения может продолжаться от 3 до 6 месяцев. Одновременно принимайте ванны: нарежьте 1 кг сосновой хвои (можно с мелкими веточками), залейте 5 л крутого кипятка и, плотно накрыв одеялом, настаивайте 10-12 часов. Принимайте ванну (температура воды 30-33°С) с этим настоем 2 раза в неделю перед сном в течение 15 минут.

От любых болей в мышцах и суставах

Пропустите через мясорубку 3 стручка (длиной 10 см) жгучего перца. Смешайте кашицу с 200 мл сока свежего подорожника и 1/3 стакана сока репчатого лука. Добавьте 200 г нутряного топленого свиного, куриного или гусиного жира. Размешайте и прогревайте на водяной бане 10 минут. Перелейте в баночки из темного стекла, плотно закройте и храните в холодильнике. Лечитесь так: выложите мазь между двумя слоями марли и приложите к больному месту. Сверху прикройте пищевой пленкой и утеплите. Держите компресс как можно дольше. После 2-3 процедур боли уйдут.

На приёме у хирурга — **Прикинь на себя**

Не болит, а ноет...

ШИШКА СНОВА ПОЯВИЛАСЬ

Четыре года назад появилась гигрома. Причем где?! На сгибе кисти. Ее удалили. Буквально через год эта шишка появилась опять. Только стала она более плотной, как будто кость. А недавно я поскользнулась и ударилась этой рукой. Шишка уменьшилась в размере и стала мягкой. Но сейчас не могу сгибать руку ни в какую сторону. Отека нет, пальцами двигаю как обычно. Обезболиваю лучезапястный сустав мазью и ношу фиксатор для кисти, чтобы лишний раз не сгибать. Она даже не болит, а ноет. Как быть? Стоит ли переживать?

Илана, Чеченская Республика

Да, стоит. Это признаки тендинита и периартрита. Одними только мазями и ортезом ситуацию не исправить. Начинать надо с обращения к хирургу и полноценного обследования. О том, что развился тенденит — воспаление сухожилия кисти руки, узнать просто: достаточно нажать на это место, и тут же станет больно. При артрите и артрозе боль не зависит от механического давления и не появляется в один момент. «Неисправность» сухожилия может обнаружить только УЗИ или магниторезонансное обследование.

Периодически возникающая пульсирующая боль в суставах бывает при воспалительном процессе.

ИНЪЕКЦИИ В ПЛЕЧО НЕ ПОМОГЛИ...

У меня двусторонний лопаточно-плечевой периартрит. В стационаре прошла курс лечения «Кеналогом» и «Алфлутопом» (делали инъекции в плечевой сустав). Помогло на месяц, потом опять появились боли в плече и предплечье. Какие еще есть методы лечения этого заболевания?

Б. Ковальчик, Молдавия

Кроме перечисленных вами методов лечения, еще существуют физиотерапевтические. Обратитесь за консультацией к физиотерапевту. Но инъекции все же более эффективны.

УКОЛОЛА ПАЛЕЦ ШИПОМ РОЗЫ

Неделю назад уколола палец шипом розы. Не обратила внимания, особой боли не было. Просто промыла место укола мыльной водой. А ночью палец заболел — боль была пульсирующей, порой сильной. Опухоли и покраснения нет. Днем к пальцу приложила ватку, смоченную в спирте, и боль прошла. Но до сих пор немного больно, когда дотрагиваюсь. Мне кажется, что болит кость. Могла ли я уколоться так глубоко? Ведь даже крови почти не было. Уже неделю периодически опускаю палец в спирт. Дырочки от укола шипом так и не нашла, просто примерно помню, где укололась. «Левомеколь» не помогает. Какое лечение можете порекомендовать?

Алина, Московская обл.

Пока никакого. Ваш палец должен осмотреть хирург. Не исключено, что шип розы мог попасть внутрь сустава пальца. После осмотра врач назначит соответствующее лечение. Возможно, потребуется хирургическое вмешательство.

СЛУЧИЛСЯ ПЕРЕЛОМ ЛОДЫЖКИ...

Через полгода после родов у меня случился перелом лодыжки. При обследовании врач сказал, что у меня в организме послеродовое снижение кальция, надо пополнять — есть творог. А в каких еще продуктах содержится кальций?

Елена, Орловская обл.

Врач правильно посоветовал. Лучший источник кальция — молочные продукты: творог, ряженка, кефир, сметана, сыр, масло. Также большое содержание кальция в рыбе, а из овощей — в репе.

С. Х. Исхаков, хирург, врач II категории



ЕСЛИ ПОСЛЕ ВНУТРИВЕННОГО ВВЕДЕНИЯ ЛЕКАРСТВА ПОЯВИЛОСЬ УПЛОТНЕНИЕ ПО ХОДУ ВЕНЫ, ЗНАЧИТ, ОНА ВОСПАЛИЛАСЬ. НА СТЕНКЕ МОЖЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ ТРОМБ. ПОМОЖЕТ ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ ИЛИ МАЗЬ ВИШНЕВСКОГО.

У отца в молодости очень болели суставы

Бывало, с постели не вставал. У него был полиартрит. А нас пятеро детей, надо было всех кормить. Он смог вылечиться и прожить до 72 лет. Помогло ему лекарство, которое мама сама готовила. Она смешивала бутылку кагора, по 200 г соли и меда. Настаивала смесь 10 дней в теплом месте. После втирала настойку отцу в больные суставы. Помогло это лекарство и мне — в 21 год тоже появился полиартрит. Видимо, по наследству передался. Несколько раз лежала в больнице, но обострения повторялись, особенно весной. Тогда мама вспомнила о целебной настойке. Приготовила я ее и лечилась около полугода: месяц натирала суставы, 2 недели — перерыв. И тоже смогла справиться с болезнью.

И. Н. Сапожкина, Архангельская обл.

Мужские проблемы

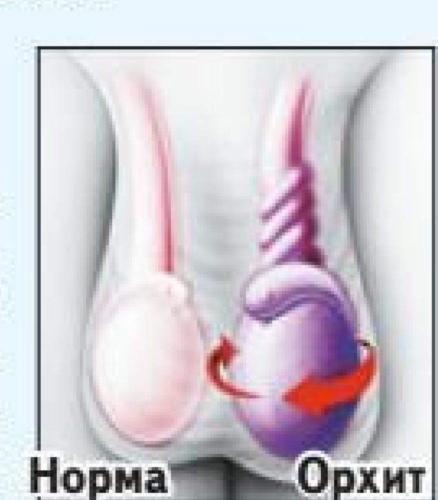
Орхит начинается с болей в мошонке

Орхит — это воспаление тканей яичка. Он может быть острым и длиться две-четыре недели или хроническим, который может не проходить месяцы и годы.

Виноваты инфекции

Орхит обычно развивается на фоне других инфекций, которые вызывают вирусы и бактерии. Наиболее частые причины воспаления тканей яичка — паротит (воспаление околоушной слюнной железы), грипп, гонорея, хламидиоз. Кроме того, к орхиту может привести травма яичка. Серьезные аллергические воспаления могут вызывать поражение тканей яичка. Важно установить причину, чтобы правильно назначить лечение.

Симптомы орхита



Начинается орхит с болей в мошонке. Сопровождаются они ее отеком и покраснением. Боль может отдавать в пах, промежность, поясницу, крестец. Нарастают симптомы очень быстро, и уже через несколько часов после начала заболевания мошонка может стать синюшной, а боли — острыми и распирающими. Одновременно с болью в мошонке появляются общие симптомы воспаления — слабость, температура 38-39°С, озноб. Если на этой стадии заболевания мужчина не обратится за медицинской помощью, то может развиться нагноение яичка.

Какие анализы нужно сдать

При подозрении на воспаление яичек проводят общий анализ крови и общий анализ мочи, бакпосев мочи и эякулята на питательные среды (чтобы определить возбудителя). Если бактерия будет выделена, обязательно проводится посев последней на чувствительность к антибиотикам. Для подтверждения диагноза орхит часто применяется ультразвуковое исследование мошонки. Оно поможет не только выявить патологию, но и определить ее стадию.

Главное — снять воспаление

Так как основная причина орхита — бактериальная инфекция, лечение направлено, в первую очередь, на ее устранение. Хорошо зарекомендовали себя при лечении воспаления яичек антибиотики группы цефалоспоринов и фторхинолонов. Кроме антибиотиков назначают препараты для понижения температуры тела, снятия болевого синдрома и для улучшения оттока спермы. Если орхит долго не лечится и воспаление становится гнойным, необходима срочная операция, чтобы процесс не распространился в кровеносное русло. Применяется рассечение оболочек яичка и удаление гнойного содержимого. Когда поражена большая часть органа, яичко приходится удалять.

Об осложнениях

Одно из осложнений орхита — атрофия яичка, при которой снижается количество производимых половых гормонов и сперматозоидов. Это может привести к нарушению репродуктивной функции. Кроме того, снижение уровня половых гормонов плохо влияет на сердце и сосуды.

Другое осложнение орхита — секреторная форма бесплодия, когда уровень мужских половых гормонов остается в пределах нормы, но полностью перестают вырабатываться сперматозоиды. Эякуляция у мужчины сохраняется, но семя является неактивным и не может оплодотворить женщину. При этом мошонка выглядит как обычно. При воспалении яичка процесс может распространяться и на его придатки. Такое заболевание называется эпидидимит и требует уже другого лечения. Поэтому так важно определить, когда орхит переходит в эпидидимит.

Профилактика орхита

Это в первую очередь профилактика паротита, так как при этом заболевании воспаление яичка возникает почти у половины больных. С этой целью детям в возрасте одного и шести лет вводится вакцина. Если прививки не было, нужно следить за контактами с больными паротитом.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МАЛЕНЬКИЙ ГОРОД — ЭТО КОГДА ЛИЧНО ЗНАЕШЬ ТЕХ, КОМУ АДРЕСОВАНЫ НАДПИСИ НА СТЕНАХ И ЗАБОРАХ.



Сам себе доктор

● При орхите залейте 1 ст. ложку измельченных корней льна 1 стаканом горячей воды и держите 20 минут на маленьком огне. Дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 50 мл 4 раза в день до еды.

● Еще один рецепт. Смешайте в равных количествах траву зверобоя, цветки бузины черной и ромашки, почки тополя черного, листья брусники. Измельчите сбор, 5 ст. ложек залейте в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите. Принимайте при обострении орхита по 2 ст. ложки 5 раз в день 3 недели. После 2 ст. ложки сбора залейте в термосе 0,2 л кипятка и настаивайте ночь. Пейте по 1 ст. ложке 5 раз в день до выздоровления.

ЛАПША

из писем читателей

Я был женат три раза, и у меня такое чувство, будто окончил три философских факультета.
Антон, Екатеринбург

***

Вчера я так устал, что супружеский долг пришлось отдать деньгами.
Анатолий, Ижевск

***

Как распознать первую стадию сифилиса, когда нос еще не проваливается, но уже заложен нечистотами?
Виктор, Ростовская обл.

***

У Николая его мужской порнодвигательный аппарат работает хорошо.
Евгения

Женские проблемы — *Вы просили рассказать*

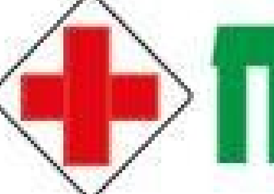
Про хозяйственное мыло

1 Хозяйственное мыло является полностью натуральным, в него не добавляют консерванты, ароматизаторы и другие химические вещества. При производстве используются только натуральные жиры и щелочь. В итоге получается гипоаллергенный продукт. Хозяйственное мыло — отличный антисептик. Чем выше процент содержания жирных кислот в мыле, тем оно качественнее. Их должно быть не менее 70,5%.

2 В женском влагалище кислотная среда — от 3,8 до 4,4 рН. Пока сохраняется этот уровень, микрофлора влагалища в порядке. Обычно женский организм сам справляется с регулированием кислотности, но антибиотики, контрацептивы, изменение гормонального фона могут повышать ее.

МОЖНО ЛИ ПРИМЕНЯТЬ ЕГО ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ?

Повышение кислотности провоцирует размножение вредоносных микроорганизмов, развитие болезней (например, молочницы, бактериального вагиноза). Хозяйственное мыло поможет снизить кислотность влагалища. Но есть некоторые тонкости.



3 Нормальный рН человеческой кожи — от 5 до 7. Считается, что мы можем безболезненно переносить моющие средства с уровнем рН не выше 9. Уровень рН хозяйственного мыла — 11-12. То есть при частом использовании щелочных средств кожа теряет свой защитный барьер, пересыхает, стягивается. На ней могут появиться трещинки, шелушения. Если регулярно подмываться хозяйственным мылом, есть риск нарушить микрофлору слизистых оболочек. Потеря естественной защиты слизистой может привести к развитию заболеваний.

4 Таким образом, хозяйственное мыло подходит для интимной гигиены, но не для постоянного использования. В профилактических целях достаточно подмываться хозяйственным мылом 1-2 раза в неделю. В другое время используйте нейтральное жидкое средство, предназначенное специально для интимной гигиены. Да и им лучше пользоваться не каждый раз, чередуя просто с водой.

5 При молочнице можно применять хозяйственное мыло 1-2 раза в день. Это замедлит размножение грибков и снимет симптомы кандидоза (например, избавит от зуда), но не заменит лечение. Частое использование хозяйственного мыла прекращают после исчезновения внешних проявлений молочницы.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

Цифры и факты

■ СРЕДИ ВСЕХ НАЦИЙ В МИРЕ ГРЕКИ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ ЧАЩЕ ОСТАЛЬНЫХ.

■ РЕЖЕ ВСЕХ НА ПЛАНЕТЕ ПРЕДАЮТСЯ ЛЮБОВНЫМ УТЕХАМ ЯПОНЦЫ.

■ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЕТ ОЩУЩАТЬ СТРАХ И ТРЕВОГУ.

Справиться с простатитом помогла лещина

Лет десять назад муж сильно простыл и заполучил простатит. Несколько раз побывал у уролога. Пил антибиотики, делал массаж. А еще знающие люди посоветовали полечиться народными рецептами. Оказывается, хороший эффект при воспалении предстательной железы от лещины. Я рвала ветки и листья, заливала 2 л воды, ставила на огонь на 30 минут. Настаивала, пока отвар не приобретал насыщенный красный цвет. Смешивала 2 стакана отвара в глубоком тазу с теплой водой. Муж садился над ним и парами прогревал низ 2 раза в день 1-2 недели. А еще можно 3 ст. ложки скорлупы или листьев залить в термосе 1 л кипятка на 6 часов. Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3 месяца. Настой нужно держать в холодильнике.

Наталья Максимовна Чесунова, Омская обл.

На приёме у гинеколога

К сексу стала безразличной...

ВДРУГ У МЕНЯ НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ?

Я проглотил женскую противозачаточную таблетку ради шутки. А жена меня напугала, что могут быть «необратимые последствия». Какие? Вдруг у меня теперь не будет детей?

Денис, Архангельск

Шутка ваша весьма неудачная. Оральные контрацептивы — не леденцы и не витамины, чтобы глотать их просто так. Конечно, однократный прием не грозит вам бесплодием, но навредить здоровью может. Ведь эта таблетка содержит концентрированные женские гормоны, не предназначенные для мужского организма.

В Древней Руси не было понятия оргазм, потому что все испытывали диво дивное и чудо чудное.

СТАЛИ МЁРЗНУТЬ РУКИ ДО БОЛИ

Последние пять лет плохо выгляжу. Волосы выпадают, стали очень сухими, полностью поседели и потеряли эластичность и блеск. Кожа на лице сухая как пергамент. Птоз и глубокие морщины превратили меня в бабку. А теперь стали мерзнуть руки до боли. Еще нарушился сон, появилось безразличие к сексу с мужем. В начале менопаузы на шее и на подбородке стали расти жесткие волоски... Что делать?

Татьяна, Брянская обл.

Да, в постменопаузе появляются такие проблемы. У вас гормональные нарушения — сниженный уровень эстрогенов. После обследования гинеколог (иногда и эндокринолог) могут назначить заместительную гормонотерапию, если нет противопоказаний к ней.

БОЛИТ ТАМ, ГДЕ БЫЛА КИСТА

Несколько месяцев назад у меня обнаружили кисту. Через какое-то время врач сказал, что она лопнула. Но ничего толком не объяснил. Прописал «Ригевидон». Я его пропила два месяца и должна была идти на УЗИ повторно. Но не пошла. Сейчас иногда болит слева, где была киста, бывают выделения. Чем это грозит?

Карина, Ставропольский край

Последствием может быть повторное образование кисты. Чтобы понять причину боли, необходимо сделать УЗИ на 5-7-й день цикла и обратиться к гинекологу.

СИЛЬНЫЙ ЗАГИБ МАТКИ...

Является ли это противопоказанием для аборта? Дело в том, что гинеколог сказала мне, что при такой патологии аборт никто делать не станет.

Вероника, Луга

Обычно загиб матки не является противопоказанием для аборта. Но в каждом случае вопрос решается индивидуально, после осмотра врачом-гинекологом.

Н. А. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории

При болезненных менструациях

ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ ЧАС. ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ДОЛЕЙТЕ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ДО СТАКАНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ПОДОГРЕТОГО НАСТОЯ УТРОМ И НА НОЧЬ.

На приёме у уролога

Как понять, что у меня приапизм?

По каким признакам можно определить, что это приапизм, а не какое-то другое заболевание?

Андрей, Республика Хакасия

Что такое приапизм? Это когда кавернозные тела члена наполнены кровью, в то время как головка остается мягкой, когда эрекция возникает неожиданно и не зависит от возбуждения. Приступ не влияет на выведение мочи, но при этом струя направляется вверх или вбок и пенис загибается в сторону пресса из-за сильного давления крови. При приапизме после сексуального акта эрекция не проходит, а только усиливается, болезненные ощущения также нарастают. Важно помнить: если не принять экстренных мер и надеяться, что приступ пройдет сам, возможно развитие серьезного воспаления, которое в итоге приводит к гангрене. Обращаться за помощью необходимо в течение 8 часов. По истечении этого времени возникают необратимые процессы. Немедленно посетите хирурга, андролога или уролога, если эрекция причиняет дискомфортные ощущения более 4 часов. Исключение — если мужчина принимает селективные ингибиторы, «Виагру» или ее аналоги, которые могут вызывать эрекцию на 3-4 часа. Однако в отличие от приапизма половой акт после употребления этих таблеток заканчивается оргазмом.

Приапизм относится к редким патологиям — заболеваемость составляет 0,5-0,9 случая на 100 000 мужчин в год. И хотя столкнуться с приапизмом можно в любом возрасте, выделяют два пика заболеваемости: в 5-10 и в 20-50 лет.

Е. К. Шебзухов, врач уролог-андролог





Знаете ли вы, что...

■ У ЖЕНЩИН С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ИЗ-ЗА УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ИНСУЛИНА В ОРГАНИЗМЕ В 2 РАЗА ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ РАК МАТКИ.

■ В ГРУППЕ РИСКА ТАКЖЕ НАХОДЯТСЯ ЖЕНЩИНЫ С ПОЛИКИСТОЗОМ ЯИЧНИКОВ И ГИПЕРПЛАЗИЕЙ ЭНДОМЕТРИЯ.



Прошу помощи

С ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Последний год у меня очень низкое давление, колеблется в районе 85/50-80/45 мм рт. ст. Сильно болит голова, при этом болезненно напряжены глазные яблоки. Еще донимают головокружение, тошнота. Сначала думала, что это из-за перенапряжения и усталости, так как мне некому было помочь с грудным ребенком. Оставить его не могла даже на 15 минут. Но сын подрос, стал реже просыпаться по ночам, а мне все хуже и хуже, давление все ниже и ниже. Оно у меня, конечно, всегда было низким (между 100-110 мм рт. ст.), но не настолько. С чем, кроме хронической усталости, может быть связано такое низкое давление? Какие анализы нужно сдать, к какому врачу обратиться?

Не хочу идти сначала к терапевту, потом дальше по врачам. На это нужно много времени. Придется с кем-то оставлять ребенка, и на все про все у меня будет максимум полдня. Поэтому очень прошу совета, что реально нужно сделать, какие обследования пройти и к какому специалисту обратиться? Может, кто-то сталкивался? Поделитесь опытом, пожалуйста.

Ирина, Ивановская обл.

НАЧАЛИ ВСКАКИВАТЬ ЯЧМЕНИ И ЧИРЬИ...

После третьих родов у меня начали постоянно вскакивать ячмени и чирьи. Ходила к врачу, сдала анализы — все в норме. Назначили «горячие уколы» — помогли на месяц, а потом все вернулось на круги своя. Недавно была у офтальмолога, та спросила, почему терапевт не назначил мне аутогемотерапию — подкожное или внутримышечное введение собственной крови, взятой из вены. Я спросила у терапевта, но она сказала, что сейчас это не применяют. Хочу узнать, может, кто-то делал такие переливания? Напишите, пожалуйста, помогло или нет?

Яна, Рязанская обл.

ОРГАНИЗМ «ПОСЫПАЛСЯ» ТАК, ЧТО ЖИЗНЬ ПРЕВРАТИЛАСЬ В АД

Уже лет десять я мучаюсь с прыщами, желудком, скачут гормоны. За последние пару лет организм «посыпался» так, что жизнь превратилась в ад. Испортились зубы (рецессия десен, эрозия эмали), появились какая-то непонятная себорея на голове, купероз, розацея, менструация ужасно болезненная. Мучают постоянная слабость, несварение. Плюс ко всему на лице начали расти волосы.

Постоянно обращаюсь к врачам. Они либо назначают контрацептивы (эффект от них есть в лучшем случае на время приема), либо просто не хотят ничего делать. Бывают, конечно, случаи и похуже моего, но мне от этого не легче. Последнее время нахожусь в каком-то отчаянии. Вредных привычек никогда не было, питалась нормально. Просто не понимаю, откуда все взялось.

От безнадежности пошла к гомеопату. Она предположила, что все неприятности — от грибков в кишечнике (в детстве пила много антибиотиков) плюс инсулинорезистентность (повышенная выработка инсулина). В общем, наверное, последняя надежда на этого врача. Меня очень мучает мое состояние, плохо себя чувствую. Из-за этого приходится отказываться от многих вещей. Мучает, что испортилась внешность — стесняюсь себя, не хочу фотографироваться. Мучает, что молодые годы прошли в борьбе за здоровье, а в итоге проиграла. Уже не верится, что поправлюсь. А недавно вообще меня накрыла депрессия — разревелась на улице как ненормальная. Благо, людей не было. Понимаю, что руки опускать нельзя. Но я столько уже перепробовала и так устала. Хочется услышать слова поддержки от таких же несчастных, как я. Может, кто-нибудь подскажет, как улучшить здоровье? Буду благодарна за любые отклики.

Таисия, Челябинская обл.

КАК УГОВОРИТЬ МУЖА ЛЕЧИТЬСЯ?

Моему мужу недавно поставили диагноз простатит. Как заработал — никто объяснить не может. Никаких инфекций не было, не простужался, не замерзал... Он у меня очень вредный и упертый. Как только услышал диагноз, заявил, что не будет лечиться, мол, все в порядке. Как уговорить мужа лечиться?

Ксения, Архангельская обл.

НИКАК НЕ МОГУ ПОМИРИТЬСЯ С СЫНОМ

Он уехал и уже 3 года не звонит. А у меня душа за него болит. Не знаю, что делать. Как заставить сына вспомнить обо мне? Каждый день жду звонка. Помогите, посоветуйте что-нибудь.

Еще такой вопрос: почему у меня дома не приживаются котята? Мне их дают, они подрастают и уходят. Когда муж был жив, все было нормально, а как умер, котята не живут. И еще: 30 декабря в цветочном магазине купила цветок, поставила в вазу, а наутро он завял. Может, у меня в доме энергетика плохая?

Без подписи, Краснодарский край

ТАК ХОЧЕТСЯ ПРАВНУКОВ ДОЖДАТЬСЯ...

Моей внучке 24 года. У нее проблемы по-женски: поликистоз, месячных нет с августа прошлого года. Сейчас внучка пьет таблетки «Дюфастон». Я уже в преклонном возрасте, а так хочется еще и правнуков дождаться. Поэтому пишу в «Айболит». Надеюсь на отклики читателей и специалистов. Может, кто-то подскажет, как помочь внучке?

А. П. Назарова, Волгоградская обл.

ОТ ГОРМОНОВ МОЖНО СТАТЬ ИНВАЛИДОМ?

Обращаюсь к женщинам, которые живут с эндометриозом. Как справляетесь? Занимаетесь ли спортом? Сколько слышала, вроде это не самая ужасная болезнь, но при этом — лапароскопия за лапароскопией (а это постоянно наркозы). От гормонов не всегда становится лучше, а порой даже и хуже. Как-то прочитала, что, если принимать гормоны год-два, можно стать инвалидом. Сойти с них нет возможности. В общем, ничего страшного, а в итоге жизнь становится совершенно другой. Неужели все так плохо?

Наталья, Казань

***

Пишу в надежде, что добрые люди помогут мне избавиться от подкожного клеща демодекса. Он появился года два назад. То прогрессирует, то немного отступает, и я уже устала. От него отекают глаза и щеки.

Л. В. Гусева, Новгородская обл.

Болячка эта у меня давно, но раньше не беспокоила

Недавно по настоянию мамы я сходила к дерматологу. Дело в том, что у меня на голове сзади болячка, и она начала увеличиваться. Врач посмотрела и спросила, была ли я у онколога. От этих слов стало страшно. Потом повела меня к другому дерматологу, и тот подтвердил опасения. Оказалось, что у меня базалиома — рак кожи. Дали направление в онкодиспансер на бесплатное прижигание лучами. Кто проходил через такое, напишите, пожалуйста, это больно? Как долго проходит восстановление? И можно ли обойтись без прижигания? Болячка эта у меня уже очень давно, но никогда не болела и не беспокоила.

Зарема, Дагестан



Врач, не особо разглядывая кожу, сразу поставила диагноз витилиго

Еще прошлой зимой заметила у дочки (ей 12 лет) на животе небольшой участок кожи без пигментации. Но так как мы летом очень долго были на море и загар сходил неровно, особого значения этому не придала. Весной и в начале лета кожа везде была одного цвета. После того как ребенок стал загорать, на теле симметрично проступили пятна без загара, округлые, с неровными краями — на косточках лодыжек, на локтях, на кончиках пальцев. Сразу обратились к дерматологу. Врач, не особо разглядывая кожу, сразу поставила диагноз витилиго. На вопрос, что с этим делать, беспечно ответила: «Ничего! Смазывайте кожу солнцезащитным кремом, давайте в большом количестве оранжевые овощи и фрукты — и все».

Я, естественно, перед походом к врачу посидела в интернете и в принципе была готова к диагнозу, как и к направлению на обследование. Со вздохами и ахами нам дали направление на анализы на наличие простейших и яйца гельминтов, на общий анализ крови и мочи. Все сдали, глистов и простейших не обнаружили, но в анализе крови были повышены базофилы (норма 0-1, у дочки 3). Я обратила внимание врача на это, но она отмахнулась и сказала, что теперь нам надо идти к педиатру, а он пусть уже направляет дальше. Педиатра толкового у нас нет, поэтому обращаюсь к читателям газеты. Кто сталкивался с такой проблемой, подскажите, с чего начать обследование? Что просить у врача, на чем настаивать? Прочитала, что витилиго не лечится, если не устранить заболевание, которое вызвало появление пятен. Можно ли надеяться, что если найти причину и пролечиться, то пятна пройдут?

Анна, Костромская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Отзовитесь!

Прошу отозваться читательницу из Волгоградской обл., автора письма «Хочу лишить дочку наследства» («Айболит» №17 за 2020 г.).

Тамара Лыткина, ул. Минская, д. 20, кв. 13, Калининград, 236040

***

Ищу **Наталью Егоровну Алексееву,** 1955 года рождения (плюс-минус 2 года). В юности она жила в Сибири, занималась конькобежным спортом. Потом переехала на Украину, в Киев. После серьезной травмы получила инвалидность. Собиралась переехать в Россию. Сейчас предположительно должна проживать в Белгороде. Буду признательна за любую информацию о ней.

Татьяна, Ростовская обл., тел. 8-951-843-58-61

Спешим помочь

Я БОЛЕЮ ФИБРОМИАЛГИЕЙ ШЕСТЬ ЛЕТ...

Для Валентины, автора письма «Неврологи не знают, как меня лечить» («Айболит» №2 за 2021 г.).

Диагноз поставил невролог после того, как тщательно ощупал меня с ног до головы, выслушал жалобы. В поликлинику пошла потому, что немели подошвы ног, становились как ватные, постоянно болела спина, при ходьбе шаталась как маятник. Врач назначил антидепрессанты. Посоветовал записаться на фитнес. Хоть уже и не молода, но решила пойти в спортзал. Теперь чередую фитнес с бассейном. Стараюсь много ходить пешком. Я на пенсии, но работаю дома бухгалтером. Хорошо себя чувствую в жарком климате, поэтому стараюсь чаще бывать на юге. Еще мне помогают отруби. В течение месяца перед едой съедаю по 2 ст. ложки. Потом делаю перерыв на 2 недели и снова ем. По утрам пью лимонную воду, а на ночь, если понервничаю, — пустырник или глицин. Доктор еще хор посоветовал, вот думаю пойти петь.

И. К. Долженко, Липецкая обл.

ДОБИВАЙСЯ ВСЕГО В ЭТОЙ ЖИЗНИ САМА

Для автора письма из Ростовской обл. «Родители не дали мне в этой жизни ничего» («Айболит» №3 за 2021 г.).

Нам, семерым детям, родители ничего не дали, то есть капитал не оставили. Но мы все выросли добрыми и трудолюбивыми. Отец очень строгий был, брал за ухо — и работать.

Милая, ты свободна, детей нет — и не рожай, живи для себя. С мамой помирись, покорись, поклонись, Богу помолись, и станет легче. Твоя душа страдает, поэтому сходи к батюшке, поделись с ним своими дурными мыслями. Больше работай, ходи в библиотеку, читай Омара Хайяма — у него много хороших мудрых высказываний. А твоя тупая ненависть может плохо закончиться или довести до психушки.

Добивайся всего в этой жизни сама, ты же здоровая. Никто никому ничем не обязан. От депрессии спасут работа, книги, музыка. Обязательно помирись с мамой, она ведь тоже одна, две жизни не будет жить. Обнимитесь, поплачьте, папу вспомните... И еще совет: никому никогда не завидуй, слушай свое сердце и свой разум.

Анна, Нижневартовск

КАК БЫ МНЕ ХОТЕЛОСЬ ХОТЯ БЫ ПРИКОСНУТЬСЯ К МАМЕ!

Для Анастасии, автора письма с сайта «Врач сказал, что маму нужно вести к психиатру. Возможно, у нее деменция» («Айболит» №2 за 2021 г.).

В старости нередко люди становятся неряшливыми, неаккуратно едят, плохо следят за собой. Это нормально, не нужно на них обижаться, как нельзя ругать за то, что у них появились морщины на лице или ослабли мышцы.

Те признаки, которые вы, Анастасия, перечислили, по-моему, не являются признаками деменции. У моей мамы была деменция, она кричала ночи напролет, что ее убивают. Психиатры ставили ей укол, от него она успокаивалась ненадолго. Потом выписали лекарства, от которых мама превратилась в тихое и спокойное растение. Чтобы не допустить такой ситуации, больше разговаривайте с мамой. Можно привлечь ее к приготовлению обеда или работе в огороде, в саду... Помогите ей найти занятие по душе. Может, мама любит вышивать или вязать? Сейчас очень популярна алмазная мозаика. Полезно также разгадывать кроссворды, читать книги. Я немного младше вашей матери, люблю складывать пазлы, раскрашивать картинки. Не нужно говорить маме, что ведете ее к психиатру. Лучше сказать, что к терапевту, ведь у нее болит голова, появился кашель, насморк... Смотрите по симптомам.

От запаха чаще открывайте форточку, используйте освежитель воздуха. Если есть проблемы с мочеиспусканием, купите памперсы для взрослых при недержании мочи. Чтобы мама не обиделась, скажите, что купили для себя. Возможно, она попробует и ей понравится.

Моей мамы уже три года как нет на свете. А как бы мне сейчас хотелось хоть бы только прикоснуться к ней, но поздно. Терпения вам, еще раз терпения и доброты.

Надежда

Называем адрес

У этого врача я была дважды — с ногой и с рукой. Только он мне и помог...

Для Бориса К. из Ульяновской обл., автора письма «Каждую ночь у меня начинаются танцы с бубном: приседаю, колочу скалкой по ногам, принимаю душ...» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Очень хочу помочь своему земляку. Мне 72 года, куча болячек. Тоже бегала по врачам в районе, в области (платно), но увы... Даю вам, Борис, совет: обратитесь к платному врачу, который живет в селе Степное Анненково (это недалеко от Большого Нагаткино). Зовут его Анатолий Васильевич, дай бог ему здоровья и сил. Я была у него дважды с интервалом в 10 лет. Первый раз с ногой, а потом упала на левое плечо и руку. Только он мне помог. Работает всю неделю, кроме понедельника и четверга. Счастливчики умудряются попасть к нему и в эти дни. Самое сложное — записаться на прием. Я 4 месяца звонила — без толку. Помогли добрые люди, спасибо им. Плата такая, как в областной больнице. Лечение необычное, не пугайтесь. Многие в селе, где он живет, зовут его костоправом, но он врач, работает по лицензии. Очень внимательный. Не думайте, что я рекламирую его. Мне дорога обошлась в три раза дороже — нанимала машину. Сама не могла одеться, спала плохо. Рука болела, держала ее на подушках, вверх не могла поднять. А сейчас все хорошо.

И еще читайте газету «Айболит». Я ее выписываю очень давно. Два огромных ящика храню. В ней нашла простой, но действенный рецепт от боли в руке. Газету люблю. А сейчас, с этой эпидемией, читаю и радуюсь. Какие красивые фотографии и вкусные кулинарные рецепты — так и хочется все съесть! «Айболит» просто отдушина в наше непростое время!

Вера, пос. Вешкайма, Ульяновская обл.



Болит голова?

ПОЛОЖИТЕ РАЗМЯТУЮ В РУКАХ ВЕТОЧКУ ВЕРБЫ НА ЛОБ И ВИСКИ, ОБВЯЖИТЕ ГОЛОВУ БЕЛЫМ ПЛАТКОМ ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ ТКАНИ И ПОСИДИТЕ СПОКОЙНО 5-10 МИНУТ.

Очень хорошее письмо

Каждое утро рассасываю масло

Для Елены из Татарстана, автора письма «Бабушка не может нормально ни есть, ни пить...» («Айболит» №11 за 2020 г.).

Вы, Елена, считаете, что у бабушки происходит заброс слизи из пищевода в носоглотку и рот. Скорее всего, это слизь из носа стекает в носоглотку. Причин несколько. Это может быть хронический насморк, гайморит или просто образование слизи в носоглотке из-за зашлакованности организма. Главное — слизь есть, и она мешает. Я чуть старше вашей бабушки, и эта проблема мне знакома. Скапливается слизь в носоглотке обычно по утрам. Надо взять в рот немного растительного масла (можно нерафинированного подсолнечного) и попробовать сосать его во рту, как конфету. Но не просто сосать, а гонять его. Если будет тяжеловато, можно чуть выплюнуть масло. Если масло во рту непонятно, где переливается, надо его чуть добавить и начать сосать с усилием. У меня на это уходит 30 минут. Вы поймете, когда процедуру надо заканчивать, тогда масло начинает журчать, как жидкость. И слизь, собравшуюся в носоглотке, тоже будете ощущать. Масло надо выплюнуть, оно потечет белой струйкой. Ни в коем случае нельзя глотать. И сразу откашливайте слизь и выплевывайте.

У меня эта процедура вошла в привычку — умылась, выпила 2 стакана воды, взяла в рот масло и пошла заниматься делами. Когда начинала делать эту процедуру, удивлялась, сколько слизи откашливала. Назовем это хороший шматок. А сейчас — небольшой комочек. И мне очень нравится ощущение освобождения — после этого легко дышится.

Сначала процедуру можно делать утром и вечером, а потом только утром. Считается, если делать это год, кровь очищается, потому что через слюнные железы выводятся шлаки. Поэтому так важно делать именно сосательные, как бы тянущие движения. И собравшуюся слизь надо тщательно отхаркивать.

Рекомендуем

Слизь из желудка можно убрать с помощью хрена и сока лимона. В 100 г натертого корня хрена добавьте сок из 3 лимонов. Выложите в баночку и принимайте каждое утро по 1 чайн. ложке. Хранить лекарство надо в холодильнике.

Наталья Алексеевна Кузнецова, Ставрополь

Грибок я вылечила с помощью самодельной мази

Для Галины из Пермского края, которая уже больше 30 лет лечит грибок ногтей на ногах («Айболит» №4 за 2021 г.).

Для того чтобы избавиться от грибка, залейте сырое яйцо уксусной эссенцией и настаивайте в темном месте 14 дней. Затем возьмите яйцо, снимите с него пленку и разотрите в миске вилкой. В растертое яйцо добавьте 125 г сливочного масла и перемешайте — мазь готова. Вечером вымойте ноги, вытрите насухо и тщательно втирайте мазь в места, пораженные грибком. Наденьте бахилы и носки и ложитесь спать. Утром вымойте ноги, наденьте чистые проглаженные носки. Делайте так каждый день. Когда мазь закончится, посмотрите на результат. Мне пришлось дважды делать мазь — и все прошло. Желаю вам здоровья!

Наталья Васильевна Крицкая, Нефтекумск, Ставропольский край

Тоже лекарство

От давления спеши пить настойку черемши

Даже официальная медицина признала полезные свойства черемши. Растение входит в состав препаратов от эрозии шейки матки, трофических язв. Показана черемша при гастритах с пониженной кислотностью и плохом аппетите.

■ При начальной стадии гипертонии залейте в стеклянной посуде 100 г свежих измельченных листьев черемши 400 мл водки. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Процедите и пейте по 1 чайн. ложке с 50 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды.

■ При недержании мочи, для укрепления почек насыпьте 25 г семян черемши в полотняный мешочек и варите в 1 л воды на маленьком огне 20 минут. Затем в этой черемшовой воде сварите 100 г риса. Разделите его на 2 порции. Одну, посолив по вкусу, съешьте утром, другую — вечером. Курс лечения — 15 дней.

■ При упадке сил 60 г сухой измельченной травы черемши и ядра двух грецких орехов варите в 200 мл воды на маленьком огне 10 минут. Процедите, охладите. Добавьте 1 ст. ложку коньяка и выпейте весь объем после ужина. Принимайте такое снадобье 3 дня.

■ Для улучшения состояния печени и зрения свиную печенку и листья черемши (по 150 г) потушите до готовности в небольшом количестве воды без соли и масла. Съешьте за один раз на завтрак. И так — 15 дней.

P. S. Нельзя лечиться черемшой при панкреатите, гепатите, язве желудка, холецистите, эпилепсии, во время беременности.

КОРОНАВИРУС В РОССИИ МУТИРОВАЛ, И ТЕПЕРЬ У НЕГО ВМЕСТО КОРОНЫ КОКОШНИК.



Знаете ли вы, что...

Корица помогает регулировать уровень глюкозы в крови, поэтому диетологи рекомендуют добавлять ее в свой ежедневный рацион, чтобы постепенно перебороть тягу к сладкому. Попробуйте вместо сахара добавить щепотку корицы в кашу или утреннюю чашку кофе.

Что при кашле под запретом

СЛАДОСТИ. Они подавляют работу иммунной системы. А сахар, который частично остается на стенках ротовой полости и глотки, создает благоприятную для микробов среду.

БОЛЬШОЕ количество соли. Натрий, содержащийся в кухонной соли, может вызвать непроходимость бронхов.

ГРУБАЯ, жесткая пища, сухари, печенье, пирожные из слоеного и песочного теста. Грубая пища может поцарапать пищевод, а крошки — спровоцировать сильный кашель и даже удушье.

Умные мысли

ВРАЧИ, КОТОРЫЕ НЕ УМЕЮТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧАЮТ ДИЕТУ ИЗ БРОККОЛИ. ВЕДЬ НИКТО НЕ СМОЖЕТ ЕСТЬ ТОЛЬКО ЕЕ. И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ — САМ ВИНОВАТ: ПЛОХО ЕЛ БРОККОЛИ.



Свёкла и панкреатит

Авторитеты дают советы

В свекле содержится ценнейший йод, который помогает в нормализации работы поджелудочной железы. Поэтому при панкреатите свекла очень полезна, но только в вареном виде.

Что происходит в организме после приема такого домашнего «лекарства»? Если есть свеклу часто, постепенно очищается кишечник. Свекла оказывает хороший слабительный и мочегонный эффект, а наличие клетчатки и органических кислот помогает регулировать обмен веществ. И еще улучшается жировой обмен, стабилизируется давление. Но свекла полезна, если панкреатит у вас не в острой форме. Если же он острый, то от свеклы нужно отказаться, так как содержащаяся в ней клетчатка тяжело перерабатывается. Кстати, при панкреатите свеклу можно есть только в вареном виде — сырая строго противопоказана.

Как правильно и с пользой для здоровья варить свеклу? Корнеплод среднего размера должен вариться не меньше 2 часов. Когда варите свеклу, не добавляйте в воду лимонный сок или квас. Свеклу надо варить только с кожурой, кастрюля при этом должна быть плотно закрыта. Для приготовления овоща можно использовать мультиварку или пароварку.

Вареную свеклу важно есть постоянно. Это ускоряет переваривание и усвоение протеинов, стимулирует выработку вещества холина, а он улучшает работу поджелудочной железы. Благодаря свекле улучшается циркуляция желчи. Содержащиеся в свекле флавоноиды снимают напряжение в стенках сосудов, улучшая их пропускную способность. Это способствует лучшему движению желчи.

Свежий сок свеклы при любой форме панкреатита вреден, если пить его сразу же, а не через три часа после приготовления. Дело в том, что в нем содержатся органические кислоты, которые разъедают стенки желудка, а в свежевыжатом соке их концентрация очень высока. Лишь спустя три часа она падает.

В. К. Ломидзе, врач-гастроэнтеролог

Прикинь на себя — *На каждый день*

Весной незаменим сушёный витамин

ВЕСНОЙ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ ОСТАЕТСЯ ВСЕГО 30% ОТ ИЗНАЧАЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНОВ. ВОСПОЛНИТЬ ИХ НЕХВАТКУ В ЭТО ВРЕМЯ ПОМОГУТ СУХОФРУКТЫ.

В них гораздо больше витаминов, чем в свежих фруктах. К тому же сухофрукты очень концентрированные, поэтому их не надо много есть. Чтобы удовлетворить потребность в витаминах, достаточно всего половины стакана сухофруктов в день.

*** Яблоки — для печени, груша — для иммунитета.** Сушка из яблок — хорошее профилактическое средство от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, яблоки разгружают печень от токсинов. Сушеная груша содержит бор, необходимый для нормальной работы мозга. Богата пектинами, фитонцидами, дубильными веществами и грубой клетчаткой, необходимой для хорошей работы кишечника. Сушка из груш отлично выводит токсины, имеет противомикробное действие, повышает иммунитет.

*** Курага — для молодости кожи.** А еще она очень полезна при авитаминозе, анемии, отеках, диабете, болезнях щитовидки, сердца, любых заболеваниях кожи и дыхательной системы. Кроме того, в кураге есть каротиноиды. Попадая в организм, они превращаются в витамин А, который помогает выработке новых клеток.

*** Для крови — финики.** Благодаря большому количеству пищевых волокон финики значительно снижают риск онкологии. А фтор, которым богаты финики, защищает зубы от кариеса. Еще эти фрукты помогают при варикозе, способствуют разжижению крови и предотвращают появление тромбов. У женщин финики нормализуют гормональный фон.

*** Изюм — для сердечников.** Изюм, или сушеный виноград, содержит клетчатку, природный сахар, магний, железо, витамины группы В, калий. Он повышает иммунитет, эффективен в борьбе с анемией, нервными расстройствами, стоматологическими и сердечными болезнями.

С. П. Пестрякова, врач-диетолог

Спаржа полезна для сердца. По весне она самая вкусная

У меня ишемическая болезнь сердца и хронический пиелонефрит. Поэтому особое внимание уделяю продуктам, которые полезны для сердца и почек. Спаржу считаю одним из лучших. По весне и в начале лета она самая вкусная. Рецептов ее приготовления у меня немало. Поделюсь одним, который мне нравится больше всего. Понадобится 400 г спаржи, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 1 чайн. ложка лимонной цедры, соль и черный перец. Спаржу споласкиваю, высушиваю и режу по диагонали, чтобы не рвать волокна, на кусочки длиной 2-3 сантиметра. Отвариваю в течение 2-3 минут, сливаю воду — и сразу же в сковородку с маслом, цедрой и сыром. Быстро солю, перчу, перемешиваю — все, блюдо готово. Можно добавить немного чеснока — вкус будет еще лучше, но я не люблю его.

А. И. Лебедева, Ростовская обл.

Обедаем дома



Мясной рулет со шпинатом

600 г говяжьего фарша, 350 г свежего шпината, 150 г брынзы, 6 консервированных помидоров, луковица, яйцо, 2 зубчика чеснока, булочка, мускатный орех, соль, перец, растительное масло.

Шпинат положите на разогретую сковороду, добавьте немного масла, измельченный чеснок и мускатный орех, обжарьте. Смешайте фарш с размоченной булочкой и измельченным луком. Вбейте яйцо, посолите, поперчите. Кусок фольги сложите пополам, смажьте маслом. Выложите на нее фарш, сформируйте прямоугольник размером 30х20 см. На него — шпинат, сверху покрошите сыр и подсушенные и нарезанные помидоры. Сверните заготовку в виде конфеты, положите в форму, влейте немного воды. Запекайте при 190°С 40 минут. Разверните и запекайте еще 10 минут.

Салат с листьями одуванчика

По пучку листьев одуванчика, салата и зелени чеснока, огурец, 3 редиски, зернистая горчица и сок лимона, растительное масло.

Листья одуванчика замочите в холодной воде на 30-40 минут. Овощи нарежьте соломкой, зелень измельчите. Все соедините в салатнике, заправьте маслом, горчицей, сбрызните лимонным соком по вкусу. Перемешайте, посолите и поперчите.



Печенье «Бананы» с творожной начинкой

Для теста: 200 г масла, стакан сметаны, 1 чайн. ложка соды, 3 стакана муки. Для начинки: банан, 200 г творога, 1 стакан сахара, ванилин.

Размягченное масло взбейте. Соду смешайте со сметаной и, как только запузырится, влейте в масло. Добавьте муку, замесите тесто. Творог с сахаром взбейте, добавьте банан, измельченный в пюре, ванилин. Тесто разделите на 40 частей. Каждую раскатайте в овал, по центру выложите начинку полоской. Залепите как пирожок, переверните швом вниз и сформируйте банан. Выложите заготовки на застеленный пергаментом противень и выпекайте при 180°С 15-20 минут.

Лечебные блюда

Приводим в норму холестерин

Пюре из фасоли

300 г белой фасоли, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1-2 луковицы, соль.

Фасоль сварите и протрите через сито. Остывшее пюре взбивайте вилкой, прибавляя понемногу растительное масло (можно добавить лимонный сок). Готовое пюре посолите и смешайте с мелко нарезанным луком.

Суп молочный с орехами

12 миндальных орехов, 120 г тыквы, 1 ст. ложка риса, соль, сахар, сливочное масло по вкусу, по 250 мл молока и воды, зелень петрушки.

Миндаль очистите от кожицы, обжарьте, измельчите в ступке или пропустите через мясорубку. Залейте горячим молоком, разведенным водой, и доведите до кипения. Тыкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками, залейте молочной смесью и проварите на слабом огне 10 минут. Добавьте вареный рис, соль, сахар. При подаче суп заправьте маслом и посыпьте петрушкой.

Горох с черносливом

По 200 г гороха и чернослива, стакан ядер грецких орехов, 1 ст. ложка уксуса, 3 гвоздики, соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох промойте, сварите, пропустите через мясорубку. Добавьте чернослив, тоже пропущенный через мясорубку, толченые орехи и гвоздички. Влейте уксус, хорошо взбейте.

В доме малыш

Рыбный супчик

Свежая рыба (щука, окунь, судак) средних размеров, 3-4 картофелины, по 1 моркови и луковице, щепотка пшена (по желанию), свежая или сухая зелень, соль по вкусу.

Отварите рыбу. Можно использовать и голову, и хвост, главное — удалить жабры и глаза, иначе бульон будет мутным. Выньте рыбу, процедите бульон и доведите до кипения. Добавьте порезанные картофель, лук, морковь. По желанию — пшено. Выберите из рыбы кости, мякоть положите в кастрюлю. Добавьте соль, зелень.

Каша пшённая с тыквой

300 г пшена, 200 г тыквы, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, немного соли.

Очищенную и крупно натертую тыкву положите с пшеном в кастрюлю, добавьте 1-2 ст. ложки воды. Перемешайте, залейте молоком, добавьте сахар и соль. Готовьте под крышкой 10-11 минут при мощности микроволновки 100%. Заправьте кашу маслом и оставьте на 5 минут в тепле.

Что бы съесть? *На скорую руку*

Ужин за десять минут

Пицца с курицей

2 пшеничных лепешки, по 1/2 чашки куриного мяса и тертого адыгейского сыра (или сулугуни), 60 мл соуса барбекю, четверть красной луковицы.

Куриное мясо (подойдет курица-гриль из магазина или оставшаяся после вчерашнего ужина) подогрейте в микроволновке и нарежьте на небольшие куски. На пшеничные лепешки (питу, тортилью) намажьте соус барбекю, положите кусочки сыра, красный лук и курицу. Поставьте пиццу в микроволновку на минуту, чтобы сыр расплавился.

Паста с ветчиной

300 г макарон, 4 зубчика чеснока, 200 г ветчины, 600 г томатов черри, 250 г адыгейского сыра (или сулугуни), масло для жарки, базилик для украшения.

Приготовьте пасту. Пока макароны варятся, обжаривайте в масле целые зубчики чеснока, сыр и ветчину в течение 2-3 минут. Разрежьте томаты пополам и добавьте в сковороду. Томите, пока помидоры не станут мягкими (около 5 минут). Измельчите зубчики чеснока из соуса. Смешайте соус с макаронами и подавайте, украсив листиками базилика.

Томатный крем-суп

900 г томатов в собственном соку, 1/2 стакана сливок, 1/4 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 12 листочков базилика, 1 чайн. ложка соли, 1/2 чайн. ложки перца.

Томаты, лук, чеснок, базилик, соль и перец смешайте в блендере до однородности. Влейте смесь в кастрюлю, добавьте сливки и готовьте 5 минут на среднем огне. Подавайте крем-суп теплым.

Омлет с капустой

Капуста белокочанная — количество на свое усмотрение, в расчете на 2 яйца, сливочное масло, сыр твердый, соль, черный молотый перец — по вкусу, свежий укроп.

Мелко накрошите капусту. На сковороде разогрейте сливочное масло, пару минут обжаривайте в нем капусту, посолите, поперчите. В это время взбейте 2 яйца с солью и мелко нарубленным укропом. Залейте смесью уже слегка подрумянившуюся капусту. Накройте крышкой и на слабом огне готовьте пару минут. На крупной терке натрите немного твердого сыра и, как только омлет поджарится, выложите его на тарелку и посыпьте сыром.



Зелёный плов

Весна в тарелке

200 г риса, 600 мл воды (200 мл для говядины и 400 мл для риса), 300 г говядины, пучок шпината, полпучка черемши, 2-3 стебля зеленого лука, репчатый лук, 1,5 ст. ложки свиного смальца, пучок петрушки и укропа, соль, перец, лавровый лист, 1-2 зубчика чеснока.

Нарежьте говядину кусочками. Прогрейте казан на плите, выложите в него смалец, растопите. Добавьте мясо и перемешайте, чтобы каждый кусочек сразу же «запечатался», сохраняя сок внутри. Жарьте минут 10. Влейте 200 мл горячей воды и тушите на среднем огне 10-15 минут. Промойте рис. Лук нарежьте мелкими кубиками, зелень измельчите. Когда говядина протомится, добавьте к ней зелень, лук, очищенные зубчики чеснока, рис, посолите и поперчите. Влейте оставшуюся горячую воду, выложите лавровые листья и накройте крышкой. Старайтесь не доливать воду до краев, чтобы было место для кипения. Убавьте огонь до минимального и томите блюдо 20-25 минут с момента закипания. Снимите с огня, перемешайте, накройте и оставьте для пропаривания на 10-15 минут.



СТАТИСТИКА ПУГАЕТ: СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ РАЗВОДОВ. КАК ПРОДЕРЖАТЬСЯ БОК О БОК В ПАРЕ ПРИЛИЧНОЕ ВРЕМЯ И УМУДРИТЬСЯ НЕ НАДОЕСТЬ ДРУГ ДРУГУ.

«Нет. Измены не было и не будет»

Не рассказывайте об изменах. Точнее, по возможности не изменяйте. Но если уж стряслось, не вздумайте ползти на коленях в сторону супруга, лепеча: «Прости, бес попутал». Браки бывают разной степени невыносимости и скуки. А еще случаются командировки, алкоголь, парад планет, роковая страсть — это по мужской части. По женской — назло охладевшему мужу, слишком настойчивый поклонник и, конечно, «любовь всей жизни». После внебрачной связи некоторых мучает стыд, и они принимают решение признаться второй половинке, покаяться, вымолить прощение.

Так вот. Это не раскаяние, а попытка переложить ответственность на партнера. Не ищите виноватых — молчите и молитесь, чтобы грешок не выплыл наружу. Если же грешок случается как по расписанию, может, супруг(-а) не ваш человек?

Мамкина школа

Да, мы сознательно добавили букву «к». Количество браков, распавшихся с легкой руки свекрови, тещи, слишком велико. Их не переделать: это люди бездонной души, глобального опыта и диких тревог за свою кровинушку. Как говорится, «мама прожила свою жизнь — проживет и твою». Так вот: мамы тоже способны наломать дров и промахнуться, считая вашу жизнь каторгой, а супруга — кровопийцей. Поэтому исключите родителей из числа советчиков. Мамы всегда ворчат (от волнения) и недолюбливают чужих детей.

«Тьфу-тьфу, чтоб не сглазить!»

Разводы чаще бывают в семьях, где им постоянно пугали. Пока отношения тьфу-тьфу, чтобы не сглазить, сама мысль о расставании недопустима. Но вот кто-то инициативный начинает покрикивать и расширять свои границы. Когда угроза звучит в сотый раз, задумаешься: «А что если и впрямь...» Уставший супруг однажды на вопрос: «Развода хочешь?» непременно скажет «да».

Вы развлекаете друзей семейными ссорами? Право слово, зря. Понятно, что были на эмоциях и вообще это не всерьез. Да и друзья свои люди, но...

Во-первых, публичный скандал — так себе развлечение. Во-вторых, все равно друзья принимают чью-то сторону — жены-истерички или мужа-тирана. Эти симпатии перерастают в поддержку, которая, по сути, медвежья услуга. Когда вы снова начнете швыряться домашними тапками, кто-то скажет: «Да уходи уже от него/нее!» Такая «поддержка» не даст ссоре угаснуть, когда вы уже готовы помириться.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО ЛУЧШИЙ АНТИДЕПРЕССАНТ, СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИК В ОДНОМ ФЛАКОНЕ.

■ ГОВОРЯТ, ЛЮБОВЬ СЛЕПА. ЗАТО СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ — ГЕНИАЛЬНЫЙ ОКУЛИСТ.

Регулярный секс — это важно

Привычка, совместный быт, он в шортах и не брит, она нечесаная. Плюс работа, дети, годы берут свое... Спальня превращается в место, где просто спят по ночам и дремлют днем. Вроде бы у всех так. Но нежности нужны не только для продолжения рода и наслаждения, у них миссия поважнее. Успокоить. Уделить внимание, заверить в чувствах. Поэтому, если не хотите попасть в скорбный список разводов, пускайте тело в дело.

От ссор никуда не уйти

И это нормально. Живые люди обычно имеют свою точку зрения и несколько нервничают, когда с ней не соглашается любимый, но вредный человек. Так что конфликты все равно будут вспыхивать, но ссориться нужно по правилам. Первое — это тон. Пусть внутри рвет в клочья от возмущения, не подавайте виду, говорите спокойно. Фраза «Ты бесишь меня!» ни о чем по сути, но накаляет атмосферу будь здоров. Фраза «Ты замучил своими разбросанными носками!» уже конструктивнее, но все равно обидная. Ранимый человек (а все любящие ранимы) слышит, что он неряха. А вот пример правильного побуждения: «Я так рада, когда ты убираешь за собой вещи». Или: «Я страдал, когда ты ушла на девичник и не отвечала на звонки».

И вот еще что. Иногда хочется рвать и метать. И именно любимый попадает под горячую руку — пусть только шумно икнет. Это неправильно и опасно. Если на душе плохо и хочется избавиться от накопившегося, надо найти правильного адресата. Не дома!

«Чтоб было только моё!»

Вместе и навсегда! Это, конечно, здорово! Но если впадать в крайности, жди беды. Спать в обнимку — это так трогательно. А на деле жарко, липко. Он волосы локтем прижал, а вы одеяло стянули. Одну ночь пережить можно, но постоянно — мука мученическая. Что делать? Делить пространство. Широкая кровать — вопрос первостепенный, ибо хронически невыспавшийся человек опасен для себя и бесполезен для остальных.

И еще каждому члену семьи нужен отдельный уголок. Хоть подоконник, хоть кресло в углу — но чтобы «только моё!».

О. С. Уклеев, семейный психолог



Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Шашист. 5. Запрет. 9.Цинга. 10.Ряска. 11.«Фиат». 12.Файл. 14.Отче. 15. Анчар. 17.Пауза. 18.Прокуратор. 20.Осанна. 23.Акинак. 25.Тэтчер. 26.Скука. 27.Тезис. 30.Диктор. 31.Хабанера. 34.Тамтам. 35.Нарколог. 38.Нектарин. 41.Арбалет. 42.Калгари. 43.Агат. 45.Саго. 50. Марка. 51.Готика. 54.Зараза. 55. Зонтик. 56.Кофеин. 58.Космы. 60.Чили. 61.Волк. 62.Глаз. 63.Сациви. 64.Соте. 65.Юбка. 67.Риск. 69.Псков. 70.Ставни. 72.Малина. 73.Драхма. 74.Соболь. 76.Лассо. 78.Гори. 80.Село. 82.Святоша. 84.Продукт. 85.Трафарет. 87.Катманду. 90.Сошник. 91.Закваска. 95.Анорак. 96.Буфет. 97.Нолик. 98.Решето. 99.Звезда. 102.Тирада. 105.Меланхолик. 107.Ореол. 108. Обмен. 109.Дерн. 110.Перс. 112. Белл. 113.Весло. 114.Горка. 115.«Ниссан». 116.Чистка.

По вертикали: 1.Бизнес. 2.Шафран. 3.Штамп. 4.Тиф. 5.ЗИЛ. 6.Ритор. 7.Трепак. 8.Сказка. 13.Акустика. 16. Стартер. 19.Оттава. 21.Анискин. 22. Анкерок. 23.Ариетта. 24.Никотин. 28.Единица. 29.Эмбарго. 32.Багет. 33.Ерник. 36.Арат. 37.Опаска. 39.Тугрик. 40.Ибис. 44.Гавайи. 46.Гавиал. 47.Басилашвили. 48.Толкователь. 49.Навигация. 50.Мак. 52.Азы. 53. Универсам. 57.Оазис. 59.Масон. 66.Брандо. 68.Символ. 69.Пас. 71.Идо. 75.Одетта. 77.Саддам. 78. Горнист. 79.Истр. 80.Стыд. 81.Овсянка. 83.Ацтек. 84.Покос. 85.Тушение. 86.Фактура. 88.Акафист. 89.Упряжка. 92.Астрал. 93.Внушение. 94.Конопля. 100.Вертел. 101.Долдон. 103. Иволга. 104.Древко. 105.Маркс. 106. Крест. 110.Пан. 111.Сыч.

Знаете ли вы, что...

Храп может привести к разводу

Среди самых досадных причин развода обычный храп занимает не последнее место. Если супруги не расстаются, то в большинстве случаев начинают спать раздельно. Для многих храп мужа или жены становится причиной отсутствия сексуального влечения. В то же время браки между двумя храпунами являются более стабильными. Ведь они попросту не слышат друг друга.

Сначала — новости, потом — в кровать

Психологи из США нашли способ сохранить счастливую семейную жизнь. Исследователи установили, что практически все люди, испытывающие счастье от семейной жизни, обсуждают хорошие новости перед тем, как лечь спать. Такая привычка снижает уровень стресса и увеличивает интерес к сексуальной жизни. Со временем повышается качество сна, количество половых актов, снижается уровень тревожности.

Ей-богу, правда!

Самая «женатая» пара в мире

Американцы Дэвид и Лорен Блэр за 36 лет совместной жизни успели пожениться 109 раз.

У пары нет детей и много свободного времени. На вопрос, почему они постоянно обновляют свои клятвы, Лорен отвечает: «В прошлом у нас у обоих были долгие отношения, которые закончились печально. Мы знаем, что созданы друг для друга, предназначены судьбой, поэтому хотим снова и снова клясться друг другу в любви. Мне нравится смотреть в глаза Дэвида и слушать, как он обещает продолжать любить меня». «Вечные молодожены» женились на День всех влюбленных, на Рождество, за минуту до Нового года, через минуту после Нового года, 29 февраля, во время постановки «Ромео и Джульетты». Пара шутит, что у них едва ли не каждый день какая-нибудь годовщина.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Вдова, 64 года, рост 168 см, вес 68 кг, инвалид III группы (после аварии хожу с аппаратом). Живу в сельской местности с сыном, своего жилья нет. Хочу познакомиться с надежным, непьющим мужчиной, желательно вдовцом, из Краснодарского или Ставропольского края. Внешность значения не имеет, образование тоже. Лишь бы был нежадным и нескупым человеком. Дети, внуки приветствуются — никого не обижу. Звоните только с серьезными намерениями. Альфонсов и судимых прошу не беспокоить.

Без подписи, Краснодарский край, тел. 8-918-936-19-43

***

Хочу познакомиться с нежадным мужчиной 50-55 лет, можно инвалидом, чтобы не пил, не курил, был во всем помощником, желательно из Калмыкии. Мне 52 года. Живу одна, веселая, люблю петь. У меня свой дом, хозяйства нет. Хотелось бы, чтобы мужчина переехал ко мне. Я сама инвалид II группы, но с руками и ногами. Просто ради интереса прошу не беспокоить.

Наталья, Республика Калмыкия, тт. 8-961-545-26-25, 8-989-732-93-60

***

Мне 71 год, рост 160 см, вес 65 кг. Приятная, добрая, неконфликтная, не обременена детьми. Без вредных привычек, веду здоровый образ жизни. Люблю домашний уют, хорошо готовлю. Интересы разносторонние. Для создания счастливой семьи познакомлюсь с добрым, нежадным, надежным мужчиной близкого мне возраста, без проблем, с чувством юмора. Будем жить в уважении, заботиться друг о друге, дарить тепло своей души. На переезд согласна.

Татьяна, Волгоград, тел. 8-917-722-67-38

***

Для создания счастливой семьи познакомлюсь с добрым, порядочным, надежным, самостоятельным мужчиной, чтобы чувствовать защиту и опору, а жизнь нам была в радость. Чтобы быть спокойными, уверенными и испытывать необходимость друг в друге как в воздухе, беречь друг друга, никогда не огорчать. Окружу вас теплом и заботой, чтобы достойно прожить долгую, интересную жизнь в здоровье и стать единым целым.

Для кого-то весна — пора любви, а для кого-то — пора цветок в новый горшок пересаживать.

Мне 78 лет, приятной внешности. Одинокая, без детей. Образованна (медпрофиль), интересы разносторонние. Люблю землю, животных, веду здоровый образ жизни. Работоспособная, трудолюбивая, хорошая хозяйка. Порядочная, скромная, спокойная. Переезд к вам по согласию. Звоните, с благодарностью отвечу.

Лидия, Волгоградская обл., тт. 8-960-875-63-76, 8-995-618-73-22

МУЖЧИНЫ

Обращаюсь к достойной женщине старше 75 лет, без высшего образования. Мое желание — создать семью. Жду писем от рожденных в октябре месяце.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-960-322-81-56

***

Мне 42 года, инвалид II группы. Без вредных привычек, детей нет. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной-инвалидом 40-43 лет, без детей и вредных привычек, только из Краснодарского края.

Андрей, Краснодарский край, тт. 8-918-331-50-68, 8-900-249-49-48

***

Моему сыну Диме 38 лет, рост 172 см, вес 80 кг, есть инвалидность. Без вредных привычек, приятной внешности. Для создания семьи и рождения ребенка хочу найти ему спутницу жизни с покладистым характером. У нас есть дом на юге, но сыну не нравится жаркий климат. Сейчас он живет в Новосибирской области (снимает жилье). На переезд согласится. Телефон сына: **8-900-088-57-37, e-mail: universal-veter-@yandex.ru.**

Татьяна Александровна, Ростовская обл., тел. 8-919-892-86-76

Захотелось написать о самом добром человеке, которого я знаю. Общаемся мы уже больше 12 лет

В газете «Айболит» №20 за 2020 г. в рубрике «Познакомимся?» было напечатано письмо Сергея из Оби, Новосибирской области. И сразу захотелось написать о нем — самом добром человеке, которого знаю. Я живу очень далеко от него — в Карачаево-Черкесии. Познакомились мы через «Айболит». Сергей предлагал бесплатно выслать семена болиголова. Хоть газета и была 5-летней давности, я рискнула написать. Письмо с семенами получила быстро. Когда писала Сергею, думала, что он дедочек, а оказалось, что моложе меня на год. Когда узнала об этом, стало неудобно из-за того, что рассказала в письме о своей жизни. Ведь думала, что доверилась старому человеку. Ответила только через 2 года.

Уважаемые женщины города Оби и Новосибирской области! Обратите внимание на это объявление. Сергей — достойный, очень порядочный человек и заслуживает любви и уважения. В нем я нашла хорошего друга. Он всесторонне развитый, с ним можно говорить на любую тему. Мы никогда не виделись, а переписываемся больше 12 лет. Обмениваемся опытом по выращиванию сельхозкультур, семенами, саженцами... У нас сложились братско-сестринские отношения. Сергей уважительно относится к другой культуре, почитает старость.

Познакомившись с ним поближе, вы поймете и удивитесь доброте его души. В трудную для меня минуту он протянул руку помощи, как никто другой из моего окружения. Дай бог ему крепкого здоровья и долгих лет жизни! Несмотря на то, что мы разной веры, поддержал меня. Благодаря Сергею я смогла поехать на операцию. Все время, что мы знакомы и общаемся, ведет себя прилично, скромно, соблюдает каноны религии. У него и объявление скромное. Имеет много друзей, с любовью и нежностью отзывается о покойной бабушке, о других своих близких и соседях. Я желаю Сергею, чтобы его мечта сбылась.

Без подписи, КЧР

Рубрика «Познакомимся?» нужна, так как старым людям сложно найти вторую половинку

Все уже обосновались на своих местах и переезжать никто не хочет.

Хотя в газету часто пишут люди, чтобы поболтать, а не те, которые испытали горе и поняли, что такое одиночество и как страшно жить одному. Я пишу в газету во второй раз. После первого письма человек сто позвонили со всей России, но серьезных намерений ни у кого не было. Все ищут какую-то выгоду для себя. Одни, не видя человека, приглашают к себе в гости. А может, у него нет денег кататься по всей России — с нашими-то пенсиями! Мы ведь живем не за границей, где огромные пенсии, — там пожилые люди могут себе это позволить. А когда просишь выслать фото, бросают трубку и больше не отвечают или вешают лапшу на уши, что выслали. И все же надеюсь, что найду близкого человека. Прошу хорошо подумать, прежде чем звонить.

Мне 68 лет, высокий (рост 192 см), худой (вес 75 кг). Выгляжу намного моложе своих лет, вредные привычки в меру. Вдовец, однолюб, домосед. Машины нет. Ищу симпатичную, неполную, домашнюю женщину, вдову 55-60 лет, без вредных привычек. Если мы встретимся, то всю оставшуюся жизнь будем идти вместе — и в радости, и в печали, всем на зависть. Не важно, где вы живете, — в поселке, в деревне, да хоть в ауле!

Ради развлечения прошу не звонить. На SMS и дозвоны не отвечу. Фото от вас обязательно. Переезд возможен только ко мне.

Валерий, Шахты, Ростовская обл., тел. 8-961-434-69-14



Женский взгляд

Какая она, мечта любого мужчины?

Для К. из Волгоградской обл., автора письма «Какие женщины не нравятся мужчинам» («Айболит» №4 за 2021 г.).

Прочитала ваше, Владимир, письмо и не смогла сдержаться, решила ответить. Какая же женщина нужна мужчине? Попыталась представить, и вот что получилось. Итак, мечта любого мужчины — идеальная женщина. Она не умеет говорить, поэтому в любой ситуации никогда не спорит с мужем и не пристает к нему с глупыми вопросами. Идеальная женщина плохо видит, поэтому не замечает следов помады на его пиджаке и сколько денег он приносит в дом.

Женщина-мечта может из старого покрывала сварганить себе вечернее платье, а вместо дорогостоящего крема пользуется старой доброй сметаной. Вечером, чтобы не испортить фигуру, грызет морковку. А еще у нее четыре руки, чтобы одновременно укачивать ребенка, помешивать борщ в кастрюльке, стирать и поглаживать мужа по лысеющей макушке. Идеальная женщина обязательно должна окончить курсы поваров, менеджмента и камасутры одновременно. Но все свои таланты она демонстрирует исключительно своему любимому пупсику. Мечта, а не женщина!

Ирина Сергеевна, Нижегородская обл.

Умные мысли

- ЗНАЕТЕ, ПОЧЕМУ СВЕКРОВЬ НЕ ВЕРИТ СВОЕЙ НЕВЕСТКЕ?! ПОМНИТ СВОЮ МОЛОДОСТЬ...
- ЕСЛИ ТЕЩА НАЧАЛА НАЗЫВАТЬ ЗЯТЯ «СЫНОК», ЗНАЧИТ, УЖЕ ВЕСНА И НА ОГОРОДЕ ПОЛНО РАБОТЫ.
- КОГДА ЖЕНЩИНА ОБИЖЕНА, ОНА СПОСОБНА НА ЛЮБЫЕ ПОСТУПКИ, КРОМЕ АДЕКВАТНЫХ.

Низкий поклон вам, доктора!

Семья счастлива, когда в ней не болеют дети. Все мы — родители, бабушки, дедушки — знаем, как тяжело переносить болезни детишек. Но, к величайшему сожалению, дети болеют...



Так случилось в нашей семье, что заболела моя 10-летняя внучка. С тяжелой формой менингоэнцефалита ее доставили в ГБУЗ СК «Краевая специализированная клиническая инфекционная больница г. Ставрополя». Потом в крайне тяжелом состоянии перевели в Краевую детскую клиническую больницу с диагнозом генерализованная форма энцефаломиеломенингита. Это страшно: больничные палаты, двери реанимации, бесконечные минуты, часы, дни ожидания, надежда, нестерпимая душевная боль. Кто пережил такое, тот знает, что в подобной ситуации одна надежда — на Господа Бога и еще на врача, которого Он послал.

Низкий поклон всем медработникам, принявшим участие в спасении и лечении моей внучки. Спасибо — это мало сказать. Безмерная благодарность им за спасенную жизнь дорогой моей внученьки, за радость и счастье видеть ее глазки, слышать ее голос, играть с ней, говорить, находиться рядом. Выражаю благодарность лечащему врачу ГБУЗ СК КСКИБ Наталье Александровне Яценко, лечащему врачу КДКБ, доктору от Бога Нелли Петровне Шевцовой, заведующей инфекционным отделением КДКБ Ларисе Алексеевне Нартовой — за ее чуткость, внимание, профессионализм. Также выражаю благодарность лечащему врачу психоневрологического отделения КДКБ Елене Сергеевне Лободе. Особое внимание, отдельные слова хочу сказать в адрес заведующего психоневрологическим отделением КДКБ Олегу Виленовичу Аграновичу. Впервые я увидела этого доктора у постели моей больной внучки в инфекционной больнице. Его пригласила Н. А. Яценко и оговорилась: «Он в отпуске, но обещал прийти». И пришел... Больше часа Олег Виленович провел с моей внученькой. О чем-то сосредоточенно думал, что-то писал, вновь и вновь осматривал, давал свои рекомендации. Потом в приемном покое Краевой детской больницы и на протяжении всего лечения О. В. Агранович вместе с доктором Е. С. Лободой наблюдал мою внучку. Уже потом я узнала, что Олег Виленович никогда не оставляет без внимания не только детей своего отделения. Он безотказен в просьбах помочь детям.

Родителям никогда не удастся вырастить мудрецов, если они будут убивать в детях шалунов.

Я видела Олега Виленовича в деле. Его рабочий день всегда начинается с раннего утра. Вот он в белоснежном халате идет из палаты в палату, осматривает детей, что-то говорит их мамам, что-то объясняет лечащему доктору, со всеми корректен и внимателен. Сколько участия, тепла и сочувствия в глазах этого доктора! Какие он находит слова, чтобы поддержать, обнадежить, успокоить! Не однажды я слышала, как Олег Виленович говорил: «Для меня самое главное, чтобы ваши дочки и сыночки были здоровы».

А какие очереди выстраиваются у двери его кабинета, чтобы только ему доверить свое чадо! Я не боюсь сказать громко: «Олег Виленович — доктор высочайшего мастерства, глубочайших знаний. Человек с большой буквы!» Хочется выразить ему огромную благодарность. А еще надежду и уверенность, что таких докторов будут высоко ценить коллеги, руководство. Самые добрые и светлые мои пожелания людям в белых халатах! Здоровья, терпения, человеческого счастья, творческих успехов!

Галина Васильевна Ткачева, Ставрополь

Обсудим? *Из почты «Айболита»*

Дедушки должны беречь своих бабушек

Казалось бы, человек не должен жить в одиночестве. Это противоестественно для нашей природы. И вроде бы в коллективе всем комфортнее. Но мне самой никогда не нравилось жить в коммуне, даже если в ней жили ближайшие родственники.

Какое-то время пришлось делить жилье с сестрой мужа, свекровью и свекром. Да и у меня в детстве была большая семья. Нас у мамы с папой было 4 детей. С семьей мужа конфликтов не было. Наверное, потому что все с утра уходили на работу, возвращались поздно. Выяснять отношения было некогда.

Потом мы своей семьей стали жить отдельно. Я всегда хотела, чтобы сын, когда повзрослеет, жил самостоятельно. Так и получилось. В моем доме сейчас тишина и покой, это меня не тяготит.

Я хожу в гости к своим знакомым и родственникам, которые живут большим коллективом — родители, дети, внуки. И всегда думаю, как можно жить в таком общежитии? Как уединиться, если плохо себя чувствуешь или хочется просто отдохнуть?

В своем доме я радуюсь тишине и покою. Могу работать без устали, а если захочу, то отдыхаю, читаю. В общем, никому ничего не должна и не обязана. У нас с мужем две отдельные комнаты. У каждого свои привычки, изучили за всю жизнь друг друга, поэтому живем тихо и мирно.

Мама моя уже больше 10 лет одна, после того как ушел из жизни отец. В одном с ней поселке живут моя средняя сестра и младший брат, но у всех собственное жилье.

Как-то я спросила у мамы, может ли она сойтись с мужчиной? Она сказала, что нет. В таком возрасте трудно срастись двум людям душой и сердцем. Когда умер папа, маме было 70 лет. Мужчины же хотят, чтобы с ними была женщина без внуков и детей, думают прежде всего о своем благополучии. Чтобы вела хозяйство, готовила, стирала... В пожилом возрасте нужно иметь хорошее здоровье, чтобы взвалить на себя такую ношу. У моей мамы точно его нет. Я ее понимаю. Что она получит от такого сожительства? К ней приезжают внуки, мы с сестрами и братом. Стараемся все проблемы решать. Дедушка-то получит кухарку, домработницу. А ей это надо? И нам точно не надо, чтобы она взваливала на себя такую ношу.

Считаю, что дедушки должны беречь своих бабушек, тогда и в старости не придется искать, к кому прислониться. Как говорит моя мама, старые деревья нельзя пересаживать, они плохо это переносят.

Елена, Ивановская обл.

Цифры и факты

- ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ РОДИТЕЛЕЙ ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ЛЮБЯТ ОДНОГО ИЗ СВОИХ ДЕТЕЙ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОСТАЛЬНЫХ.
- У ПОЛОВИНЫ ИЗ НИХ В ЛЮБИМЧИКАХ САМЫЕ МЛАДШИЕ ДЕТИ, А У ЧЕТВЕРТИ — СТАРШИЕ.

«Айболит» был любимой газетой нашей дочери...

Теперь его люблю и читаю я. Живу в Дагестане, в селе Бутри. Когда-то моя дочка приезжала в гости из Махачкалы и привозила «Айболит». Говорила, что эта газета у нее на первом месте. В этом году я тоже подписалась на «Айболит», очень рада тому, что у меня теперь есть эта газета. Спасибо за нее!

Болячек у меня — вагон и маленькая тележка. После аварии уже 28 лет еле передвигаюсь по комнате. Сидя готовлю еду, муж (ему 85 лет) помогает — подает, что надо. Очень люблю читать, хоть вижу еле-еле — один глаз ослеп. Одно ухо ничего не слышит. Для меня теперь «Айболит» — вторая жизнь.

P. S. У нас случилось большое горе — от инсульта умерла единственная дочь. Теперь ее любимый «Айболит» люблю и читаю я...

Д. Г. Гаджиалиева, с. Бутри, Дагестан

На все случаи жизни

СТОЛОВЫЕ приборы всегда будут блестеть, если протирать их внутренней стороной банановой кожуры.

ЧТОБЫ быстро снять старые бумажные обои, смешайте теплую воду и кондиционер для белья (1:1). Налейте смесь в распылитель и побрызгайте обои. Через 20 минут бумага пропитается и начнет отлично отделяться от стен.

КАК забить гвоздь и не попасть по пальцу? На помощь придет обыкновенная невидимка. Закрепите гвоздь в ней и прибивайте.

ПОСЛЕ того как смоете грязь с окон, в чистую воду для окончательного протирания добавьте немного уксуса (2 ст. ложки на 1 л). Это обеспечит приятный блеск, а запах отпугнет насекомых, которые пачкают стекла и рамы.

ЗАПУТАЛАСЬ цепочка? Чтобы легко ее распутать, налейте в блюдце немного растительного масла и положите в него спутавшуюся цепочку. Оставьте на время, а затем распутайте легко и быстро. Все узелки развяжутся.

ТРИ ВЕЩИ В МИРЕ НЕВОЗМОЖНО ОТОРВАТЬ: ТОРЧАЩУЮ НИТКУ ОТ КОФТЫ, НАКЛЕЙКУ ОТ ФРУКТОВ И ПОПУ ОТ ДИВАНА.





САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ ОСВЕЖЕНИЯ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ В СУПЕРМАРКЕТЕ.

■ Мясо далеко не первой свежести превращают в замороженное или в фарш, а если в магазине есть кулинария, то отправляют туда — в начинки для пирожков, салаты и котлеты, маринуют шашлык: из-за обилия уксуса никто не почувствует запашок.

■ Испортившихся кур и цыплят отправляют на гриль, с несвежих сыров срезают плесень и снова выставляют на витрину.

■ Колбасу для придания свежего вида обмывают моющими средствами. А для того чтобы блестела, натирают подсолнечным маслом.

■ Из несвежих продуктов делают сырные и мясные нарезки, ставят на этикетке дату упаковки. Мы думаем, что это день изготовления, а на самом деле это дата упаковки. И вы уже никогда не узнаете настоящие сроки хранения и реализации.

Если нож затупился...

А у вас под рукой нет точилки, сгодится самая обычная кружка. Переверните ее вверх дном, и весь круг по краю донышка может наточить нож. Для этого подойдут керамические чашки, пиалы, супницы, но не с гладким, а с шершавым ободком. Движения делайте такие же, как и на точильном камне.

Людмила, Чита

Кладу в ведро сразу 10 мешков

Раньше в мусорное ведро я всегда клала один пакет. Каждый раз, выбросив мусор, забывала положить новый. Сейчас укладываю сразу 10, сложив их друг в друга. Во-первых, это удобно — взял и пошел, а внизу уже лежит новый мешок. Во-вторых, если мешок протек, сразу берешь два — и все.

Виолетта, Тамбов

Как починить очки за минуту

Кто носит очки, знает, как часто у них ломаются дужки. Знаю способ, как за минуту починить очки. Потребуется любой моментальный клей и сода. Обезжирьте место склейки. На место стыковки нанесите суперклей, дайте подсохнуть секунд 20. Приставьте дужку на место, прижмите, сверху капните еще клея и быстро посыпьте содой. Протрите дужку влажной салфеткой — и все! Почему недостаточно одного суперклея? Детали очков в этом месте очень подвижны, поэтому есть риск повторной поломки. Сода в этом случае выполняет роль цемента.

Евдокия Антоновна, Самара



Как лечь спать принцессой и не проснуться лягушкой

ЕСЛИ ХОТИТЕ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ, СТОИТ ВЗЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ.

Двойное умывание

Многие женщины обращают большое внимание на дневной уход — умываются, наносят кремы и маски, делают макияж. Но вечерний уход тоже важен. Ведь от того, насколько качественным он был, зависит внешний вид наутро.

Наверняка многие женщины сталкивались с тем, что засыпали, умывшись, а просыпались с потеками макияжа. Дело в том, что современные полимеры, которые входят в состав стойких тональников, теней и тушей, не так легко удалить даже водой и мылом. Ведь они рассчитаны иногда на 24 часа. Чтобы смыть косметику полностью, сначала используйте средство для снятия макияжа на основе масла. Оно гораздо лучше, чем мыло, растворяет жиры и воски, входящие в состав косметических средств. После протрите кожу нежным молочком, мицеллярной водой или средством для умывания, не содержащим мыла, чтобы избавиться от остатков косметики.

Распаривайте лицо

Достаточно одного раза в неделю. Постойте под горячим душем 2 минуты, прежде чем умывать лицо. Не направляйте воду в лицо, чтобы не обжечься. Просто дайте порам раскрыться под воздействием пара. Или положите мокрое полотенце в микроволновку на 20 секунд, потом аккуратно промокните им лицо. Это открывает поры и при последующем умывании поможет полностью вымыть остатки косметики, жира и омертвевших клеток кожи.

Клетки кожи естественным образом отмирают каждые 28 дней, но не все сразу, а чередуясь. Поэтому минимум два раза в неделю нужно использовать средства для умывания с альфа-гидроксикислотами. Они работают даже эффективнее скрабов.

Не забывайте об увлажнении

Увлажненная кожа меньше склонна к образованию морщин за счет своей эластичности. Это как раз то, что нужно во время сна. Используйте для увлажнения легкие кремы с глицерином. Кстати, если хранить увлажняющий крем в холодильнике, его действие будет эффективнее за счет температуры. Он приводит кожу в тонус и убирает легкие покраснения уже тем, что холодный.

Правильный сон

Если спать на животе или боку, то утром на лице останутся складочки и вмятины. Конечно, лучше всего спать на спине, но это мало кому удается и даже вредно для здоровья. Человеку нужно вертеться во сне, чтобы тело не затекло. Единственный разумный выход — позаботиться о том, чтобы лицо как можно меньше терлось о подушку. Смените старую продавленную подушку на ортопедическую. И позаботьтесь о том, чтобы наволочка была из как можно более гладкой ткани: шелка, атласа или хлопка высокой плотности. Тогда лицо утром будет радовать вас сиянием.

А. М. Авксентьева, врач дерматолог-косметолог

Намотай на ус

■ КАРАНДАШ ДЛЯ БРОВЕЙ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ПРОСТЫМ ГРАФИТНЫМ — РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ НЕ ХУЖЕ.

■ ИНТЕНСИВНЫЙ МАКИЯЖ ГЛАЗ ПРЕДПОЛАГАЕТ ЛЕГКИЙ ОТТЕНОК НА ГУБАХ. И НАОБОРОТ: ЯРКИЕ ГУБЫ — МИНИМУМ КОСМЕТИКИ НА ГЛАЗАХ.

■ ВМЕСТО ТЕНЕЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАРАНДАШ: НАРИСУЙТЕ НЕСКОЛЬКО ШТРИХОВ И РАСТУШУЙТЕ.

■ ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ГУБЫ БОЛЬШЕ И СЕКСУАЛЬНЕЕ, НАНЕСИТЕ НА СЕРЕДИНУ КАЖДОЙ СВЕТЛЫЕ ПЕРЛАМУТРОВЫЕ ТЕНИ.

С лимоном пятки будут гладки!



Пропустите через мясорубку лимон с кожурой. Смешайте кашицу с 1 желтком и 1 ст. ложкой сливочного масла. Сделайте ножную ванночку и смажьте кожу стоп приготовленным кремом. Когда немного подсохнет, смойте теплой водой.

Руки сильно шелушатся?

Отлично помогает при такой проблеме лен. Залейте 2 ст. ложки семян 500 мл воды. Доведите до кипения и держите на огне до тех пор, пока отвар не станет вязким. Перелейте его в ванночку и подержите в отваре руки 20 минут. Делайте такую процедуру каждый день в течение недели.

Такая разная красота

В разные эпохи были свои взгляды на красоту. Пышные формы, изображенные на полотнах Рубенса и Боттичелли, даже отдаленно не напоминают идеал красоты 60-х годов XX века — фотомодель Твигги с фигурой тощего подростка.

ОТ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА ДО НАШИХ ДНЕЙ

* В Египте ценились густые брови, которые подводили сурьмой, и блеск глаз, которого добивались при помощи капель из белладонны. Считалось, что дам украшает яркий румянец. Его придавал щекам едкий сок ириса, раздражавший кожу модниц.

* Римляне и греки идеалом называли Венеру Милосскую, чьи пропорции далеки от современных стандартов. Ее рост — 164 см, объем груди — 89 см, бедер — 93 см и широкая по нынешним меркам талия — 69 см.

* В средневековой Европе женщине полагалось быть бледной, беременной и длинношеей. Поэтому тогдашние красотки пили уксус, который давал болезненный цвет лица. На живот подкладывали валики, имитирующие интересное положение. И выбривали волосы на шее, чтобы зрительно ее удлинить.

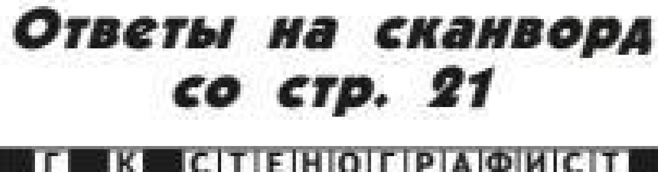
* В эпоху Возрождения ценились могучие бедра и полные плечи. В период рококо лица из-за толстого слоя белил напоминали маски. Потом в моду снова вошли античные стандарты красоты.

* Но особенно стремительно менялась мода на женскую красоту начиная с середины XX века. Всего за каких-то 50 лет красавицы проделали путь от невысокой, но соблазнительной Мэрилин Монро до суперстройных моделей 2000-х годов, чей рост не может быть меньше 175 см.

По мнению антропологов, эталон женской красоты в будущем — высокая женщина с не ярко выраженной талией и длинным туловищем, напоминающим прямоугольник.

КОЕ-ЧТО ОБЩЕЕ ЕСТЬ У ВСЕХ

Но несмотря на все эти перемены, кое-что общее у красавчиков и красавиц всех времен все-таки есть. Это симметрия лица и тела. Многими научными экспериментами подтверждено, что мы оцениваем симметричные лица как более привлекательные. Любовь к симметричным лицам и фигурам досталась человеку от его предков и лишь усилилась в процессе эволюции. Ведь отсутствие разницы между правой и левой половиной лица и тела говорит о том, что у человека хорошие гены и значит, он может произвести на свет здоровое потомство. Кроме симметрии, и мужчины и женщины ценят друг в друге большие глаза, маленькие аккуратные носы и пухлые губы. Потому что это детские черты. Забота о потомстве, свойственная человеку, заставляет его с восторгом смотреть на широко распахнутые глаза и чувственные губы. Но при этом мужчины и женщины не должны быть слишком похожими на детей. Ведь мужчины ценят у женщин пышную грудь и широкие бедра, а женщины без ума от мускулистых плеч и кубиков на прессе.



	Г		К		С	Т	Е	Н	О	Г	Р	А	Ф	И	С	Т	
С	У	М	О			Я					Ы		Л		Б		Д
	С		С	Т	А	Ж					Б	И	О	П	О	Л	Е
М	А	Л	Я	Р		Е					Н		К		Р		И
	Р		К	О	К	С					И		С	М	Ы	С	Л
		Ф		М	О	Т	О	Г	О	Н	К	И		Ю		Т	
О	К	Т	Я	Б	Р	Ь						Р	А	С	К	А	Т
Т		О			Ч							Г		Л	А	Д	А
П	И	Р	О	М	А	Н					Н	А	П	И	Т	О	К
И			П	О	Г	А	Ш	Е	Н	И	Е		А		Е		С
С	У	С	А	Н	И	Н					Р	У	Л	Е	Т	К	А
К			Л	Е	Н	А					В		А			У	
А		О		Т		Е					О		Ш	Л	Я	П	А
	О	Б	Р	А	З	Ц	О	В	О	С	Т	Ь		У	Г	О	Л
Э		О			В						Р		О	Г	О	Н	Ь
К	У	З	О	В	О	К					Е		Б		Д		П
С			С	Е	Н	О					П	А	М	П	А	С	Ы
Т	А	Б	О	Р		Л	И	П	Н	Я	К		Е			М	
Е			Б	О	Е	К					А	Г	Р	О	Н	О	М
Р	О	М	А	Н		О						Р		П	И	К	А
Н		А		И	К	С					К	А	Л	Я	Г	И	Н
А	Д	В	О	К	А	Т						Н		Т	Е	Н	Т
Т		Р		А	Р	Ь	Е	Р	Г	А	Р	Д		А	Р	Г	О

Смотрю в зеркало — выгляжу как городская сумасшедшая

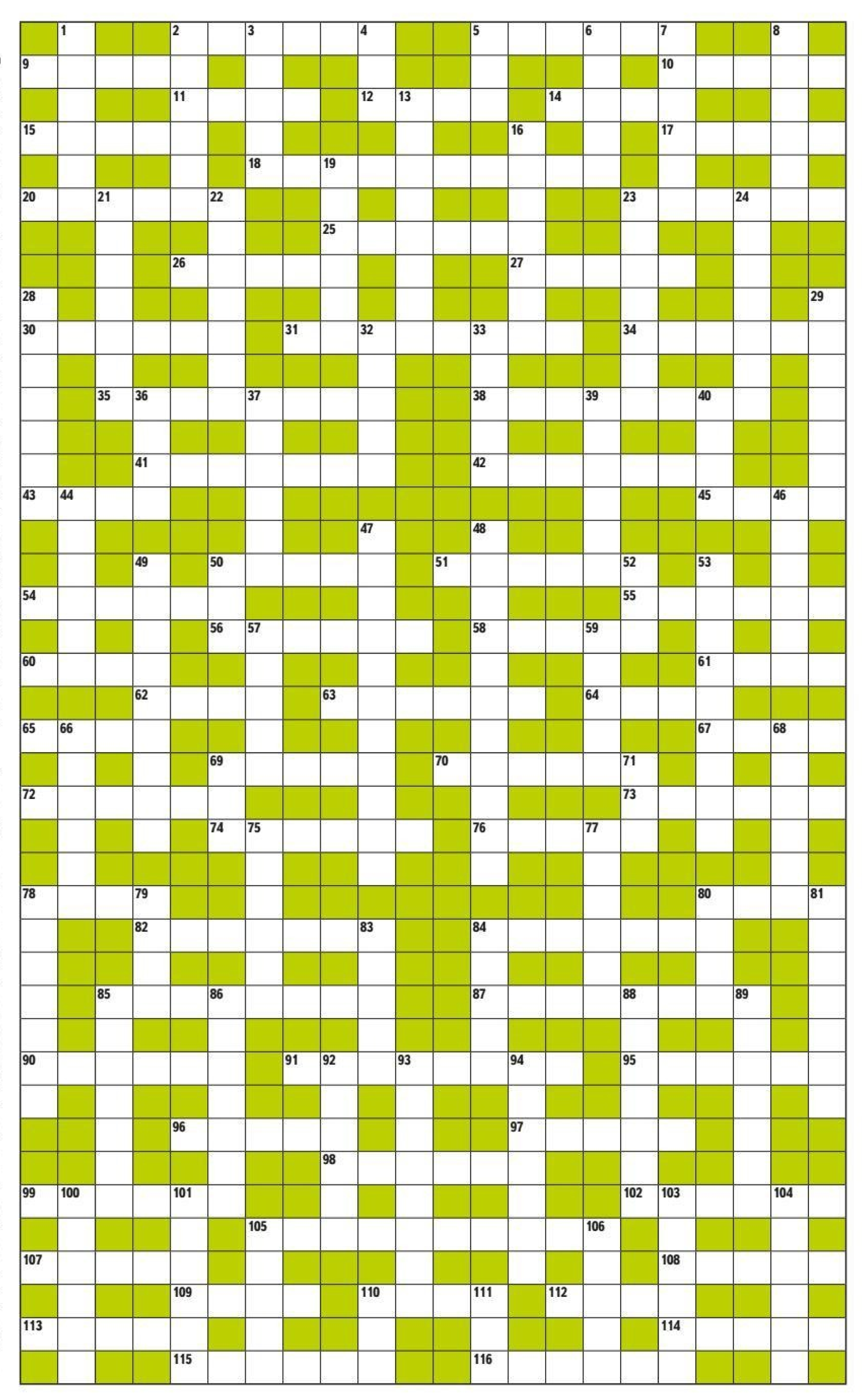
Приняла ванну, высушила волосы и стала выпрямлять их утюжком. Тут — бац! — электричество отключили. Смотрю в зеркало — выгляжу как городская сумасшедшая: половина головы гладкая, половина кудрявая. Поровну, на прямой пробор. Электричества нет, так что ни выпрямить одну половину, ни завить другую. Ладно, думаю, вымою еще раз голову и буду какая есть от природы. Иду в ванную, а горячей воды нет, она у нас греется в электрокотельной. И плита электрическая, в кастрюле не вскипятишь. Есть походная горелка, но как раз закончился баллончик с газом. Хорошо, хоть холодная вода текла бесперебойно. Вымыла быстренько голову под ледяной струей, прилизалась гребешком и отправилась по делам.

Алла, Мурманская обл.

Лихой кавалерист
Орава рыбешек
Пишущий спринтер
Друг Чипа
Смерч над сушей
Свойство шапки Мономаха
1
Пирог с судаком
1
Приготовления в дорогу
Схватка толстопузов
25 лет у станка
Павка в исполнении Конкина
Аура иначе
Полезный завтрак
Собрание рогоносцев
Рабочий с валиком
Топливо для варки чугуна
Ягодный кустарник
Формальный ответ чинуши
Галоген для зубов
Соревнование байкеров
Глубокий и здравый
Подпорка гипотенузы
2
2
Порция грома
Революционный месяц
Радужный камень
Трофей нумизмата
Абориген Приморья
Одни переживания
«Гранта» на колесах
Склонен к поджогам
Ликвидация займа
Вода со вкусом
Гибрид меча и сабли
Бумажка на скидку
3
«Заводила» поляков
Вереница подвод
Развлечение в казино
Коровий общепит
Плод с «одного поля»
Горы с истоком Рейна
Примерность, идеальность
Река в Восточной Сибири
Песнь колокола
3
Почти самообразование
Место схождения стен
Корзинка из луба
Августейшая...
Женское имя
Язвительное замечание
4
4
Степи Аргентины
Снятие габаритов
Торжественный пиджак
Цыганское общежитие
Гербарий в стогу
Медовая роща
Титул дворян и отелей
5
Страна с Сахарой
Широкая шубка
Длинная проза
Молоточек в револьвере
5
Ученый муж на селе
«Мнение» вороны
Вид копья
«...сделал свое дело»
Буква оси абсцисс
Сыграл «вашу тетю»
Парусина в роли крыши
Оппонент прокурора
Часть войск позади всех
Корабль для поиска руна

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2.Игрок с дамками и фуками. **5.**Табу или вето. **9.**Недуг из-за недостатка витаминов. **10.**Трава на поверхности пруда. **11.**Прообраз «Жигулей». **12.**Папка в компьютере. **14.**Молитва «... наш». **15.**Ядовитое дерево Пушкина. **17.**Рекламная у Якубовича. **18.**Должность Понтия Пилата. **20.**Возглас во славу Господа. **23.**Меч из скифского кургана. **25.**«Железная леди» Британии. **26.**Одолевает бездельника. **27.**Идея в сжатом виде. **30.**Чтец в радиостудии. **31.**Кубинский танец . **34.**Разновидность гонга. **35.** Врач, спасающий от зависимости. **38.**Персик без опушения. **41.**Механизированный лук. **42.**Олимпийский город Канады. **43.**Минерал с радужной окраской. **45.**Крахмальная крупа. **50.**Наклейка на конверте. **51.**Архитектурный стиль. **54.**Инфекция в народе. **55.**Тип соцветия. **56.**«Допинг» в мокко. **58.**Торчащие клочки волос. **60.**Перец с огоньком. **61.**Серый санитар леса. **62.**Один у циклопа. **63.**Курица от повара-грузина. **64.**Блюдо под соусом. **65.**Низ женского костюма. **67.**Действие на удачу. **69.**Сосед Великого Новгорода. **70.**Створки, скрывающие окна. **72.** Любимая ягода медведя. **73.**Денежная единица Греции до евро. **74.**Пушной зверек. **76.**Ловчая петля на мустанга. **78.**Родной город Сталина. **80.**Большая деревня с церковью. **82.** Богомольный лицемер. **84.**Экологически чистый... **85.**Шаблон для букв. **87.**Столица Непала. **90.**Наконечник плуга. **91.**Грибки для кефира. **95.**Ветровка эскимоса. **96.**Общепит на вокзале. **97.**Соперник крестика в игре. **98.**Крупноячеистое сито. **99.**Эстрадное светило. **102.**Монолог с чувством. **105.**Человек, склонный к депрессии. **107.**Символ святости над головой. **108.**«Шило на мыло» как процесс. **109.**Слой почвы, поросший травой. **110.**Прежнее название иранца. **112.**Изобретатель телефона. **113.**Атрибут парковых девушек. **114.**Шкафчик с посудой. **115.**Машина-японка. **116.**Призвание зубной щетки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Дело, приносящее доход. **2.**Крокус, служащий пряностью. **3.**Квадратный оттиск на справке. **4.**Сыпной, брюшной. **5.**Российский грузовик. **6.**Учитель красноречия. **7.**Русская пляска с притопом. **8.**«Колобок» или «Золушка». **13.**Раздел физики, изучающий звук. **16.**Стреляющий судья. **19.**Сердце Страны кленового листа. **21.**Роль Михаила Жарова. **22.**Бочонок для пресной воды на судне. **23.**Песенка в опере. **24.**Яд в сигарете. **28.**Кол в дневнике. **29.**Запрет на торговлю. **32.**Планка для карнизов. **33.**Шутник, повеса. **36.**Монгольский пастух. **37.**Благоразумная осторожность. **39.**Рубль из Улан-Батора. **40.**Почитаемая в Египте птица. **44.**Островной штат США. **46.**Крокодил, обитающий в реках Индии. **47.**Бузыкин в «Осеннем марафоне». **48.**Разъясняет смысл снов. **49.**Период судоходства. **50.**Красный цветок. **52.**Основы учения. **53.**Крупный магазин. **57.**Кусочек рая в пустыне. **59.**Каменщик из тайной ложи. **66.**Марлон — голливудская легенда. **68.**Условное обозначение. **69.**Передача шайбы коллеге. **71.**Дитя эсперанто. **75.**Лебедь №1 у Чайковского. **77.**Иракский экс-президент по имени. **78.**Напарник барабанщика. **79.**Дунай у эллинов. **80.**Смущение, от которого сгорают. **81.**Каша от Бэрримора. **83.**Мексиканский индеец. **84.**Время сенозаготовок. **85.**Ликвидация пожара. **86.**Строение материала. **88.**Хвалебное песнопение. **89.**Собачий экипаж. **92.**Космос для мистика. **93.**Основа гипноза. **94.**Сырье для пеньки. **100.**Шпага для жарки мяса. **101.**Надоедливый болтун. **103.**Черно-желтая лесная птаха. **104.**Палка для знамени. **105.**Карл, создавший «Капитал». **106.**Знак на скорой помощи. **110.**Обращение к польскому мужчине. **111.**«Угрюмый» родич совы.



Кое-что об умении жить

Чтобы на небе появились звёзды, должна пройти буря

АРХИМАНДРИТ ЕФРЕМ АРИЗОНСКИЙ (24 ИЮНЯ 1928 Г.— 7 ДЕКАБРЯ 2019 Г.) — ПАСТЫРЬ И МИССИОНЕР, КОТОРЫЙ УМЕЛ СВОЕЙ ВЕРОЙ БЕЗРАЗДЕЛЬНО УВЛЕКАТЬ ЗА СОБОЙ ЛЮДЕЙ.

Плоды его жизни — это два десятка православных монастырей в Америке, сотни тысяч обращенных и укрепленных в вере по всему миру. Ефрем Аризонский — живой пример великого подвижника, своей жизнью доказавшего правоту слов «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Старец Ефрем имел пророческий дар, многие его предсказания уже сбылись. Его считают святым наших дней. Чему же учил старец?

*** Где порядок, там мир.** «Чтобы обрести спасение, нужно подчинить свою жизнь определенному чину. Ведь где порядок — там мир, а где мир — там и Бог; но где беспорядок — там путаница, а где путаница — там дьявол. Для того чтобы в жизни был порядок, необходимо следовать наставлениям духовного отца. Так же как врач обследует больного, ставит диагноз и на основании этого диагноза назначает лечение, как и больной, чтобы получить исцеление, должен аккуратно принимать все лекарства и в точности выполнять рекомендации врача, и как самое малое отклонение от схемы лечения ставит под угрозу все выздоровление, — так и, когда духовный врач назначает духовную терапию, верующий обязан следовать его советам и исполнять данные ему правила». Старец Ефрем перечислял эти правила: «Молитва, земные поклоны, чтение Нового Завета и всего Священного Писания. Затем — это пост и внимание к помыслам».

> «БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ТЕАТРОМ, КОТОРЫЙ НАЗЫВАЕТСЯ МИРОМ, ИБО ОБОРВАНЦЫ И ОБЫВАТЕЛИ НА ЕГО СЦЕНЕ ОДЕВАЮТСЯ В ОДЕЖДЫ ЦАРЕЙ И ВЛАДЫК».

*** Стоит ли указывать близким на их недостатки.** «Исправлять ли своего ближнего, который неблагодарен, несправедлив и так далее или ради награды терпения не исправлять? Если ты считаешь, что через твои слова брат получит пользу, мы должны это сделать, предпочитая пользу брата своей собственной».

*** Не умничать, а сострадать.** «Не будем вникать, за что человек страдает, будем лишь видеть его страдание и боль и стараться сострадать, сколько можем».

*** Богу дорог самый пропащий.** «Бог ищет никчемные души. Пойдите по переулкам и улицам и кого найдете — нищих, увечных, больных и слепых, — всех убедите наполнить дом Мой. Званые же, почитаемые за безупречных, не вкусят вечери».

*** Смысл боли.** «Все прекрасное связано с болью, но и боль ведет к радости. Роза производит шипы, а из шипа вырастает роза. Радуга обычно появляется после грозы. Буря должна пройти, чтобы на небе стали видны звезды».

*** Внутреннее и внешнее.** «Человек двояк: он состоит из внешнего и внутреннего, из тела и души. Он одевается и снаружи, и внутри. И обнажается снаружи и внутри. И питается вещественной пищей и духовной. Если человек не изменится внутренне, то наружность — это ничто. Наведи порядок внутри себя, в мыслях и во всем остальном — и увидишь, что и внешние твои действия будут правильными».

*** Наш Иордан — покаяние.** «Многие христиане стремятся попасть на реку Иордан и омыться в ней. Но сколько бы раз мы ни купались в Иордане, сколько бы ни выпили бутылок святой воды, если не покаемся — не спасемся. Иордан рядом. Это покаяние».

*** Как и кому помогать.** «Бог хочет, чтобы ты благотворил тем, что у тебя есть; Ему не нужно больше того, что ты имеешь. Есть одна рука? Твори милостыню одной. Две — двумя. Милостыня бывает разной».

*** Взаимопомощь.** «Когда человек хочет переплыть море и достичь противоположного берега, где ожидает его избавление, он задумывается, рассчитывает свои силы и, уверившись в том, что может это сделать, бросается в море и плывет. Когда плывет, начинает уставать, волны кажутся более свирепыми, чем вначале. В сердце его начинает вкрадываться страх.

Страх еще больше отнимает телесные и душевные силы. Если он отбросит страх и подумает, что выход один — собрать все свои силы, чтобы оказаться на том берегу (ведь иначе страх потопит его), то, поступив так, он выплывет на другой берег и спасется. Если же плывущих двое и один испугается и начнет тонуть, то ему придаст мужества второй, и так тот в конце концов спасется».

*** Осуждение — это болезнь.** «В больнице все люди болеют, но никто не пеняет соседу: «Ты больной!» — потому что человек видит, что и сам болен. А мы, хотя все равно больны душой, уязвляем друг друга. Это все равно, что у кого-то болел бы глаз, а он стал бы осуждать того, у кого болят легкие. Вот что делаем мы, несчастные, и ведь и сами того не замечаем».

> ОТЕЦ ЕФРЕМ СРАВНИВАЛ ЛЮДЕЙ С ЦВЕТАМИ, ЗА КАЖДЫМ ИЗ КОТОРЫХ НУЖЕН СВОЙ, ОСОБЫЙ УХОД.

*** Не говорите лишнего.** «Премудрый Соломон говорит, что лучше упасть с высоты, чем пасть (погрешить) от невоздержанного языка».

*** Благословение за милостыню.** «Человек, который творит милостыню и постоянно дает взаймы, и сам приобретает благословение Божие, и его потомки. Потому что, когда человек творит милостыню, то дает взаймы Богу, и Бог вернет долг по обетованию стократно, то есть в сто раз больше уже в этой жизни, а уж в будущей удостоит Своего Царствия».

*** Рак греха.** «Если мы больны раком и станет известно, что на Северном полюсе есть врач, который может нас исцелить, то мы бросим все, преодолеем все препятствия — только бы добраться до целителя и избавиться от болезни. Нас не испугают ни трудности, ни финансовые затраты: оставляем все и идем. Смиряем душу ради своего здоровья.

А когда рак греха угрожает смертью нашей душе, тем более нужно бросить все и бежать, невзирая на препятствия. Придем, встанем на колени, признаем свой грех — получим лекарство и исцелимся!»

*** О прощении.** «Любое зло, сделанное кем бы то ни было — соседом, братом, товарищем по работе, родственником, — не так велико, как кажется. Оно преходяще. Это значит, что, сколько бы оно ни длилось — пусть даже всю жизнь, — все равно когда-нибудь кончится. Оно не может продолжаться и действовать вечно. Но зло, которое мы причиняем сами себе, не прощая ближних, не имеет конца».

*** Любовь к человеку.** «Да, теперь все чаще проповедуется любовь к человеку «каков он есть»: надо, мол, любить его просто, без прикрас, любить его со всеми изъянами и странностями. Но это не любовь к человеку! Это на самом деле холодное безразличие к его судьбе и еще глубже — сокровенная, насмешливая ненависть к нему!»

*** Страдания.** «Тот, кто смотрит на страдания сквозь призму вечности, уже победил».

Кэсси явилась с того света за дедом...

Читаю письма о видениях перед смертью и вспомнила, что у моего дедушки тоже было видение. У него из-за того, что долго работал в асбестовой промышленности, появилась профессиональная болезнь — асбестоз. К тому же был рак. Но он до самой смерти сам ходил по квартире.

Как-то раз утром сидим на кухне. Он подходит и спрашивает: «А что, Кэсси пришла домой?» Бабушка руками всплеснула. Кошка-то пропала год назад. Дед настаивал, что видел ее. Через несколько дней он умер... После похорон дед приснился своему старшему сыну и посетовал, что могила тесная. Действительно, дедушку похоронили между родственниками. Места едва хватило...

Светлана, Омск

Переселение душ увидела во сне

До сих пор помню сон, который приснился мне перед рождением внучки. Вижу во сне две стены, как будто из тумана. Бабушку с девочкой не вижу, но знаю, что одна находится за левой стеной, другая — за правой. Вдруг слышу звук проезжающей машины и вижу лучи света, быстро бегущие от левой стены к правой. На мне платье, и я почувствовала дуновение ветерка и проснулась. Позже выяснилось, что как раз в то время дочь родила внучку. А 20 лет назад в этот день умерла моя бабушка. Может, я видела перемещение души бабушки во внучку?

Валентина Андреевна Черкашина, Ростовская обл.

Едем на дачу

«Злых духов прогоняю...»

Весна вступила в свои права. Дачники открыли сезон. Первая поездка — как разведка. Надо проверить, цела ли крыша, не покосился ли забор. Да и вообще в каком состоянии дом и участок...

Итак, дом стоит, забор тоже, в колодце достаточно воды — словом, все хорошо. Можно выпить чайку — и домой. А в следующий раз приехать с лопатами, черенками, семенами... Передохнуть с дороги, конечно, можно и нужно, однако... Полгода дом стоял пустым, и поселиться в нем могло что угодно. Речь не о мышках. Следы их пребывания обнаружить нетрудно. Проблема в другом: пустующие помещения очень любят разные сущности. Так что дачный дом нужно очистить.

Для начала нужно провести самую обыкновенную уборку. Вымести пыль изо всех щелей, помыть пол, окна, зеркальные и стеклянные поверхности, протереть люстры. Возможно, какие-то вещи просушить на солнышке, от других избавиться. Сейчас самое время. Откройте все окна и двери хотя бы на полчаса.

Теперь приступаем к очищению. Срежьте несколько веток рябины или облепихи, перевяжите их бечевкой — и получите особый, обрядовый веник. Он прогонит из дома всю нечисть. Пройдитесь с ним по дому, не забывая про подвал и чердак. При этом вслух или мысленно произносите: «Свое жилище очищаю, злых духов прогоняю. Путь назад им закрываю. Да будет так!»

Обережный веничек можно использовать только один раз. После уборки обязательно сожгите его. Угли залейте водой и закопайте подальше от дома.

С. И. Зуева, Смоленская обл.

Гороскоп с 7 по 20 апреля

Настроиться на весну не так уж сложно

ОВЕН Настройтесь на весну! Это не так уж сложно. Тем более что весна — это подготовка к лету. Купите что-то весеннее для дома, например шторы или покрывало. Не важно что. Да хоть веселые домашние тапочки для себя. Главное, чтобы это поднимало настроение и радовало. И еще устройте охоту за молодыми побегами сныти, крапивы, подорожника, лебеды. Майские травки очень полезны.

> **Человека выбирать сложнее, чем арбуз: на попку смотреть неприлично, по голове постучать нельзя.**

ТЕЛЕЦ Риск, как известно, благородное дело. В ближайшие две недели и вовсе можно идти ва-банк — удача непременно будет на вашей стороне. А чтобы справиться с весенним авитаминозом, чаще готовьте бодрящий коктейль: смешайте 1/4 стакана лимонного сока и 1/3 стакана гранатового сока, добавьте 1/2 стакана минеральной воды и несколько листиков мяты. Пейте через соломинку утром (чтобы зубам не навредить) после завтрака.

БЛИЗНЕЦЫ Зарядка по утрам не обязательна? А зря! Выделяйте на нее хотя бы 10 минут. Она разбудит организм, повысит количество «гормонов радости» в крови. А еще поможет поддерживать себя в хорошей форме весь день. Столько пользы и минимум усилий!

РАК Вдыхайте аромат весенних цветов, гуляйте под весенним солнцем и... пойте. Можно петь что-то свое, пусть даже не в рифму, зато настроение будет на высоте. Первой весенней «ласточкой» может стать гастрит, так что правильно и регулярно питайтесь. Творог, кефир, простокваша должны быть в рационе каждый день. И ничего острого!

ЛЕВ Наслаждайтесь покоем и ни о чем не волнуйтесь. Согласитесь, давно такого не было в вашей жизни. Позвольте себе подолгу нежиться в ванне или сидеть в саду и смотреть на небо, ничего не делая. Всю жизнь вы куда-то мчитесь. Пора остановиться и просто наслаждаться каждым прожитым днем. И еще совет: поставьте веточку черемухи в комнате в вазу. Через несколько минут воздух очистится от вирусов.

ДЕВА В последнее время вы вспыхиваете как спичка по любому пустяку. Так вы вряд ли сможете достичь желаемого. Умерьте пыл, чтобы понять, чего хотите на самом деле. О здоровье: весной почки особо уязвимы. Поэтому одевайтесь так, чтобы поясница была надежно защищена. И старайтесь не промочить ноги под весенним дождем.

ВЕСЫ Старайтесь обходить стороной тех, кто кажется вам подозрительным и даже опасным. Любые споры могут привести к конфликтам, поэтому ограничьте круг общения. Обратите внимание на сердце. Вам поможет инжир, урюк, изюм. Врачи говорят, что лучше съесть горстку сушеных ягод, чем одну таблетку валидола.

СКОРПИОН Свежий ветер весны — та самая стихия, которой вам давно не хватало. Он принесет в вашу жизнь много нового. О здоровье: помните песенку «Закаляйся, если хочешь быть здоров»? Популярна она была не случайно. Холодный или прохладный душ с утра, и правда, полезен и бодрит.

СТРЕЛЕЦ Не разменивайте себя по мелочам. Мелкие проблемы — это западня, способная подпортить жизнь. И не спешите надевать легкую одежду, иначе простуда обеспечена. На всякий случай хороший совет: съедая в день половинку 100-граммовой плитки темного шоколада или 70-80 г молочного, можно избавиться от кашля.

КОЗЕРОГ Как начнете день, так его и проведете. Так что старайтесь встать с той самой ноги и совершайте только добрые и полезные поступки. А еще полезно ежедневно ходить по 30-40 минут в быстром темпе — максимально быстро, но так, чтобы не было одышки. Такую ходьбу называют кардиологической, поскольку она улучшает тонус сосудов. Можно прогуливаться по пути с работы или перед сном.

ВОДОЛЕЙ Очень интересный период! Вы можете многое изменить в своей жизни, а может, и полностью перевернуть ее. Перемены всегда непросты, но вам они очень нужны, поэтому впустите их в свою жизнь.

РЫБЫ Многие люди всю неделю ждут пятницу, весь месяц — праздника, весь год — лета и всю жизнь счастья... А нужно радоваться каждому дню и ценить каждое мгновение. Разве вы не для этого явились на свет? Так что все в ваших руках! Если заболит голова, срежьте с лимона корочку, очистите ее от цедры и приложите влажной стороной к виску на 15-20 минут.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи



Подписные издания

Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Советы фармацевта**
Зачем нужна йодная сетка.

✓ **Не пропусти симптомы**
Ревматоидный артрит.

✓ **Бабушкины рецепты**
Акулья слеза очистит кожу.

✓ **На приёме у кардиолога**
Стенокардия — коварный недуг.

✓ **Развеем сомнения**
Есть на ночь или не есть?

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **99125** экз. Заказ **251**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 31.03.2021 г.
Дата выхода в свет 31.03.2021 г. Подписано в печать 24.03.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 118125 экз.
Объем 6 п. л.

